本册代码：GY8

8

观影说多维实相之影评荟萃

第八册（专题系列）

女性的自我救赎与自我价值实现

71.《我罩袍下的口红》
72.《科莱特》
73.《十二夜/日》
74.《祸水》
75.《沙漠之花》
76.《廊桥遗梦》
77.《美食、祈祷和恋爱》
78.《简·奥斯汀》

細雨著作

《观影说多维实相》

第八册（71-78）· 专题

女性的自我救赎

与自我价值实现

本册代码：GY8

细雨 & 观影群友 著

© 2023-2026 细雨 (Xiyu)。 著作权所有。 All rights reserved.

本作品经作者授权，由细雨档案（Xiyu Archive）负责原文资料的整理、发布、版本维护与长期保存。本作品的出版与登记主体为细雨社（Xiyushe）。

使用与传播说明见封底。

原文获取入口：xiyushe.org（免费下载）

出版结构总览 · 细雨资料建议阅读顺序导引（2026.1.1）

说明：本图为建议阅读顺序示意，供参考使用，可根据个人节奏自由进入。

→ 顺序 ↓	三正道									
	基础一阶				基础二阶		基础三阶		基础四阶	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
书籍代码	S1-3	Y1-1	Y1-3	Y1-5	Y2-3	Y2-7	Y3-3	Y3-5	Y4-1	X5-1
	S1-2	Y1-2	Y1-4	Y1-6	Y2-4	Y3-1	Y3-4	Y3-6	Y4-2	X5-2
	GY1	S1-4	SY	Y2-1	Y2-5	Y3-2	X3	X4	Y4-3	X6-1
	GY2	S1-1	YM	Y2-2	Y2-6	S2-4			Y4-4	
		GY3	S2-1	S2-2	S2-3	X2			Y4-5	
		GY4		X1		JY2		JY3	JY4	
说明	本阶段阅读量多且密集，是必要的筑基				建立新认知的必需基础		认知难度加大与深化，知识点建立与扩充		与高维沟通的信息，交换平台基本架构，修炼误区详解	
目的	**破除线性思维局限，为以后奠定基础**				**建立基础认知网格**		**扩展认知网格界面**		**认知辨别多维多元信息架构**	

→ ↓	扩展一阶			扩展二阶			扩展三阶		扩展四阶	
	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
书籍代码	GY5	Y5-1	GY9	Y6-1	X7-3	Y7-4	Y8-1	X8-1	Y9-1	X9
	GY6	Y5-2	GY10	Y6-2	X7-4	Y7-5	Y8-2	X8-2	Y9-2	
	GY7	Y5-3	GY11	X7-1	Y7-1	X7-5	Y8-3	DW	Y9-3	
	GY8	Y5-4	YS	X7-2	Y7-2	X7-6	Y8-4		Y9-4	
		X6-2		Y6-3	Y7-3	X7-7	Y8-5		Y9-5	
		JY5		Y6-4	JY6	JY7	EH	SH	Y9-6	
说明	观影写出自我知见，扩展识界，认知梦结构，消除执念			解析多重多元自我间的脉络道理与知行合一，多维自我间的整合经历演绎			内在意识框架的建立与养成，自我分类归属、整并扩张		个人实相与集体实相的分际线，个人自我蓝图体验的凝炼与加强	
目的	**融通自我，连接多重实相**			**活出通透自我**			**自我间的整合**		**各种不同的补漏**	

代码：每册书均有唯一代码，字母代表系列书名，数字代表第几季、第几册。例如：

SY：《失忆的归途》　S1-3：《思想的阶梯》第1季第3册　Y1-5：《已知的实相》第1部第5册

读书心法		
	1. 要有想象力	书中描述多是没见闻过的，放开束缚，天马行空去想象；
	2. 抛开旧观念	先将典籍习俗规范等存放一边，清出空间；
	3. 别用脑子想	脑子容量有限，思维逻辑无法承载这些无量智慧；
	4. 看完就忘记	这些未知其实都是已知，当内在深沉记忆被唤醒时，这些就都是日常了。

重要提醒：细雨资料整体文字具有严谨的认知递进关系，多部书籍之间亦在内在结构上互为认知阶梯。
例如《已知的实相》Y系列和《虚空法界》X系列彼此呼应、相互印证，交叉阅读有助于深化理解。
以上建议阅读顺序综合考虑了各册书的内容特点、理解难度以及内在关联，进行了系统而周到的安排。
建议读者朋友参考此导引，并结合自身的认知阶段与节奏，进行持续而系统的阅读。

目 录

前 言 1

71.《我罩袍下的口红》 3

72.《科莱特》 45

73.《十二夜/日》 94

74.《祸水》 135

75.《沙漠之花》 165

76.《廊桥遗梦》 197

77.《美食、祈祷和恋爱》 218

78.《成为简·奥斯汀》 269

GY 专题系列部分志愿者感言 297

后 记 304

各册影片列表 305

全文获取　　索引导航　　长期存档

GY8

(71-78)

女性的自我救赎
与自我价值实现

- GY8-71 《我罩袍下的口红》
- GY8-72 《科莱特》
- GY8-73 《十二夜/日》
- GY8-74 《祸水》
- GY8-75 《沙漠之花》
- GY8-76 《廊桥遗梦》
- GY8-77 《美食、祈祷和恋爱》
- GY8-78 《成为简·奥斯汀》

***注：以上为【观影(梦)说多维实相】QQ群**

2023.7-2023.8讨论的主题电影

原文发布源头：xiyushe.org

《女性的自我救赎与自我价值实现》

前 言

从本期开始我们会进入一个全新的主题系列。在这个系列中我们将透过八部影片，跨越时间与地域的隔阂，用今天的视角和理念，看看世界各地的女人们在过去百年中经历了怎样的情感和婚姻,她们的人生是怎样被世俗传统规范所塑形的。

当我们看着这些老问题，再想想自己身边的各种故事，或许你会发现：时代背景在改变，文明科技在迭代，一切看似不同时，其实许多东西、许多人生功课，换了所谓的主人公，却在一遍遍重复上演着。自傲的迷失，自卑的沦丧，女人被所谓婚姻物化成私有品后，又成为子宫与乳房功能性的奴隶，孕育养带，成为天经地义的责任。

而除此之外，由男权搞出的专属性与排它性结合的婚姻“私有化”女性束缚，让大多数女人连自己都信奉起自我制约、自我局限的“天经地义”。男人为了确保自己的基因得到充分表达,在掌控了物质生存资料与文明塑形话语权后，利用代言神权的便利，利用书写传统的方式，运用政治权力来制约女性的心理、思想、情感等各方面的人格自我发展。把渴望自我表达、自我实现、自我扩展的女性看作是可能诱发女性群体思变的异类，然后扼杀其心底的天性与压抑的呐喊。

在当今的华人文化圈内，女性的地位与人权确实得到了充分地改善，甚至有些女性的作为突破了良知的底线，引发社会的讨论与质疑。女人作为地球人类得以延绵的基础，作为母语文明的第一传承人，在很大程度上决定

原文发布源头：xiyushe.org

着地域文明与全球文明的走向。女人主张什么、认同什么、欣赏什么、消费什么，决定了整个社会的价值取向与发展方向。

中性的灵魂，为什么要体验女性的人生视角，为什么要经历女人的一生，为什么要通过有性繁殖和家庭形式、夫妻关系来度过人生呢？随着今后八周的影片分享，我们大家一起尝试着透过一个个活生生的个案，来剖析与理解女人一生中的内心变迁、情感需求与自我实现。看看在种种的不甘与如果间，我们能领悟到哪些前人想要让我们思考的智慧。

电影发明以后，我们可以在一生中，旁观无数其它生命的历程，通过对不同角色的人生经历，快速地获取到、体验到几十倍于自己人生的经验。我们带着强烈的好奇心，展开内心的求索，透过电影中的一个个人生故事，寻找我们想要了解的一切。在电影当中，你可以找到这世上正在发生的和可能发生的一切，你可以找到最高深、最玄妙的启迪，在娱乐中快速地成长自己的认知。

很多人走过了自己的生命，却只留下叹息与埋怨。其实所有的不甘都随时可以被自己利用“如果”去尝试着矫正，结果未必尽如人意，那不是尝试的错，而是自己尚且还有这样或那样的不足需要通过经历去被自己发现。畏惧失败的人永远无法享受到成功的喜悦，太多人为自己找出无数的借口，好让自己保持现状，然后天天骂街。

在未来的两个月中，八个主题分别涉猎：

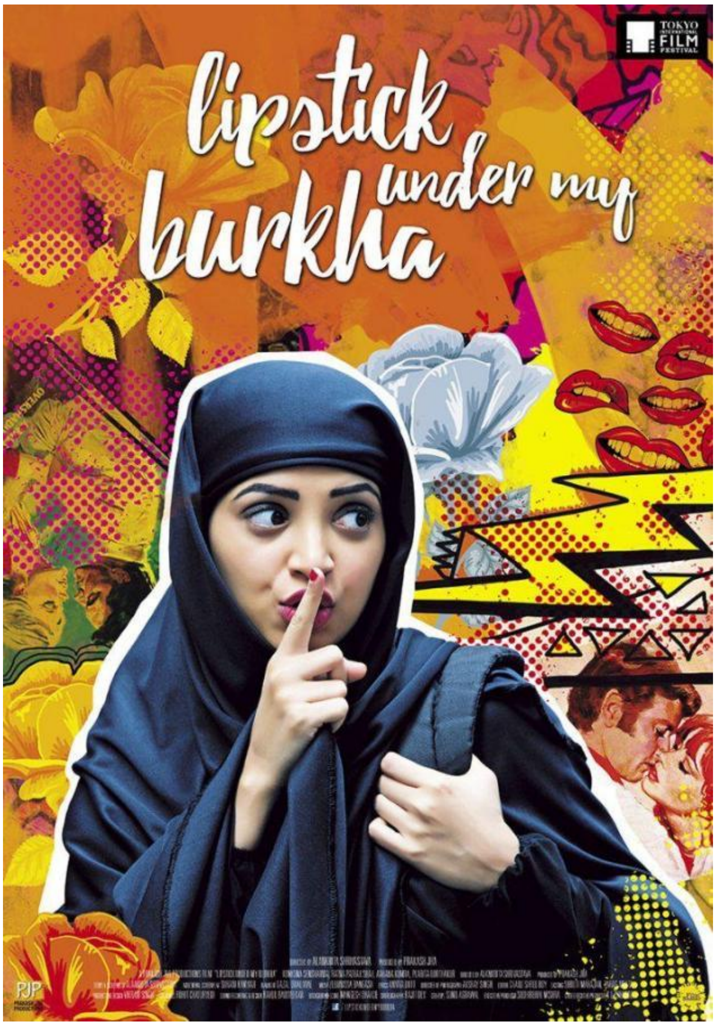
自我束缚、自我局限、自我救赎、寻找自我、

自我完成、自我突破、自我飞扬、自我融通。

细雨 2023.5

女性的自我救赎与自我价值实现系列之一

71.《我罩袍下的口红》



《我罩袍下的口红》电影海报

电影背景：

《我罩袍下的口红》*Lipstick Under My Burkha* (2016)，又译作《罩袍下的口红》《红粉乌托邦》。

本片围绕四位不同年龄与阶段境遇的印度女性展开，讲述了在保守社会下四位女性的隐秘欲望与觉醒抗争。

原文发布源头：xiyushe.org

GY8-71

本片是 2016 年的印度电影，影片因真实地反映出印度当代女性还需面临的真实问题，被印度禁播。

影片通过向观众展示四名不同年龄与阶层的印度女性的生活，让我们得以看到在当代文明下，不同地域间女性的真实生存状况。她们在寻求自由，以秘密的方式。即使在她们的道路上各自遇到了种种困难和障碍，但她们仍然设法通过自己的勇气，让热忱转化成行动，来实现她们的内心渴望。

在不同的社会大环境下，我们可以看到，很多我们的匪夷所思在某处还是天经地义，我们认知中的本该如此却在另一处变成了离经叛道。是非善恶，这些被不同尺度标杆衡量出来的对错，真的能替代良知且与良知相提并论吗？当一个个脑满肠肥的抠脚大汉，穿上代表权力的罩袍，用司法与宗教的权力，强令女性把天性掩盖起来时，那红唇上

的色彩，那渴望被看到、被认同、被欣赏的爱美之心，到底代表着逾越规矩的不忠、欲望膨胀的不洁，还是人性中渴望自我表达的反抗呢？

不告而取视为窃，窃钩者诛，窃国者侯——小偷小摸是要被规则所审判的，窃取下话语权后却可以立法制定规则。

女孩的偷窃基于矛盾的无奈，她也想理所当然地拥有同龄人的美丽，但那黑色罩袍下隐藏着的不止是一只口红，还有她无法打破的“规矩”——那些规矩是被从小灌输给她的教条，这罩袍让她害怕别人的目光与议论，更无法向父母求助，得到理解与支持。

我们经常会听说两个名词：伊斯兰与穆斯林，很多人其实从未深究过这俩名词是什么意思，只是刻板地理解其指向中东地区的某些国家与那里生活着的人们。

伊斯兰一词，其实并非专指某一国家或地域，而是理念与宗教近似的一个联盟群体，又叫伊斯兰世界或联盟。伊斯兰一词的意思是“接纳、追随和服从真主命令或意志的人们”，而他们接纳、追随、服从的真

原文发布源头：xiyushe.org

主，是与犹太教、基督教、天主教、东正教、新教、耶和华教等共同共通的同一个上帝、造物主。

有所不同的是，其宗教经典《古兰经》的经文，并非圣经体系中某位圣徒的文笔，也不被罗马教廷所承认，其经文与内容是真主通过大天使“加百列”利用意识传输的方式，通过伟大先知“穆罕默德”写或说出来的。成文年代是基督诞生后的 609 年至 632 年，历时共 23 年。在先知死后，教派因核心利益与对文献的解释不同，曾多次分裂，分化后的教派间千年来多次相互厮杀，同时又都与西方宗教派系火拼，造成整个中世纪到近现代无数战火与百姓的伤亡。结果是谁也无法用拳头和火炮说服谁放弃自己的信仰。

反观欧美大陆、北欧和南美洲地区的各种原始远古宗教体系，在金钱与权力的一次次洗涤中早就所剩无几。许多印加文明、印第安文明、玛雅文明、古典北欧文明数千年的宝贵知识早已在宗教迭代过程中失传。

追随与顺从唯一至高真主的人们，把自己的社群叫做“伊斯兰”，把自己叫做“穆斯林”。其实穆斯林是伊斯兰的一个分词，伊斯兰是名词，而穆斯林是动词，意思是“追随者、拥护者、服从者、行动者”，用以指称伊斯兰教的信徒或所有服从造物主所行的事。

伊斯兰是信仰《古兰经》的群体，穆斯林是这群体中的教众。就好像我们的儒学与君子。之前我们说过，教派的分裂导致对相同经文的不同诠释，在不同教派下的信众们因此也产生出各自的规矩。这些说法

与规矩，在不同教派间产生分歧，导致相互都看对方为误人子弟的异端祸害。

就好像我们的佛教有八大分支，有些非常注重戒律，有些则讲随缘随性，有些很在乎仪轨上的严谨，有些则更注重对心性上的不羁。结果就有了日日勤擦拭与本来无一物这两种见地之分。

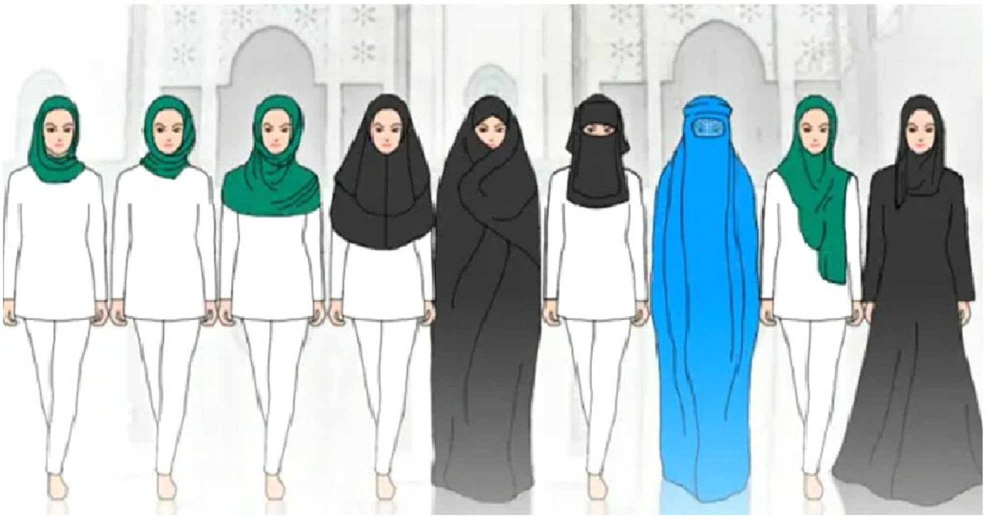
其实当我们看着那黑罩袍下的女人们感到莫名时，她们看着我们这些儒礼下长大的亚洲女性同样觉得费解。她们把罩袍穿在身外，而我们的女人则是把“罩袍”从小套在了心里，在大家闺秀、小家碧玉的罩袍下，隐蔽着更厚重的心灵枷锁。

当亚洲女性渴望展现自己的美时，女孩是很需要在意他人目光与议论的——骚、浪、贱，轻浮之词冠以货之后缀，往往层出不穷。守“规矩”的女人们，把比自己更具性吸引力的女孩看作是祸害，是让自己喜欢的男孩分心、让自己闹心的妖精，是用不耻手段打破竞争环境的异类。

如果说男权抑制已婚女性的性吸引力，是为了不给别人养孩子；那女人们之间的相互抹黑，更多是赤裸裸的妒忌。家长抑制女孩的性吸引力，是为了不过早地当上爷爷奶奶，不让女儿在思想成熟前就成为单亲妈妈，增加家庭内无劳动力人口的数量，保证家庭的生活质量。教师压制女生的性吸引力，是为了升学指标的达成。

原文发布源头：xiyushe.org

在我国 18 岁前的恋爱叫做早恋；而在近邻俄罗斯，法定结婚是 14 岁；在伊朗的法定结婚年龄男性 15 岁、女性 9 岁——动荡的地区需要快速增加人口基数，而富足的地区反而并不急着诱发人口爆炸。有文化的女性把生育当作是一种思想的传承，没文化的女性把饱胀的子宫看作是自己的使命。其实奴役女性、物化女性的，是女性自己，把自己当成母鸡，那也就只配体验家禽的一生。



穆斯林女性罩袍在不同的信仰分支中有不同的讲究，这与国家、地区、民族无关，与其父辈信奉的教派有关。而在结婚后丈夫信仰哪一教派，罩袍也需相应更改。罩袍对女性身体的遮蔽程度，在很大程度上反映出其父辈对女儿贞操看重的程度。到今天为止，全球有 20%的年轻女性在婚前还会被家长用针线缝合住下体，好让新郎在新婚夜享受拆箱解封的仪式感。

家长抑制幼女展现性吸引力的态度，很大程度上反映出了当地传统婚恋理念与习俗的状态。我们要学会尊重不同文化习俗与宗教传统理念，更应该理解与体谅罩袍下的无奈，用开放的心态与态度面对罩袍下的女性，明白她们对自幼习得的对错有着自己的坚持或叛逆。

在影片中，我们可以看见印度都市中女性穿罩袍的比例并不多。其实在印度 14 亿人口中，穆斯林的人口只有 2 亿。伊斯兰教现在是印度国内的第二大宗教。而印尼是当今世界范围内穆斯林信仰人口最多的国家。

信奉伊斯兰宗教的女人是否必须戴头巾穿罩袍呢?

伊斯兰教义中其实对男女的衣着都是有指导性要求的。对女性着装的规定是依据《古兰经》第 24 章 31 节的文字：女人要降低视线，而非四下张望；要遮蔽下身，不得赤裸见人；要用不透光的布料遮住乳房；在礼拜真主时要盖住头顶。

原文发布源头：xiyushe.org

因为一天有多次礼拜，后来对头面的遮盖就成为了外出见人时的常态。人们普遍认为头巾可以有效地避免年轻女性被意外侵害、在无力抵抗下成为性侵的被害者、甚至受孕或丧生。罩袍让意图不轨的男性无法分辨女性的年龄、容貌、身材，进而降低了冲动犯罪的可能性，减少女性在旷野或街巷中被伤害的概率，在很大程度上保护了年轻女性的人身安全。

我愿意你们知道，基督是各人的头，男人是女人的头，上帝是基督的头。凡男人祷告或是讲道（“讲道”或作“说预言”。下同），若蒙着头，就羞辱自己的头。

林前11章3-4节

在这里晓谕我们，基督是各男人的头，男人在祷告时，若蒙着头，就是羞辱自己的头。即男圣徒若蒙着头祈祷，这是羞辱基督的行为。作为圣徒本应将荣耀归于基督，但使基督受羞辱是绝对不可以的。相反女人在向上帝祈祷或礼拜时，一定要戴头巾。

凡女人祷告或是讲道，若不蒙着头，就羞辱自己的头，因为这就如同剃了头发一样。女人若不蒙着头，就该剪了头发；女人若以剪发、剃发为羞愧，就该蒙着头。

林前11章5-6节

女人若把头上戴的摘下来祈祷，就会羞辱自己的头。这是指要戴头巾祈祷的意思。说如若女人不戴头巾祈祷，还不如剃头发，这并不是指真的要剃头的意思。不戴头巾祈祷如同剃发一样，是件会受羞辱的事情，这是在强调头上一定要戴头巾。因此女人祷告时，必须要戴头巾。

其实我们都知道，伊斯兰教与基督教、天主教等西方主流宗教其实都源自同一个“主”，在《圣经》中我们也可以看到经文里对女性着装是有明确要求的：

基督是各人的头，上帝是基督的头，凡男人祈祷时说法时不可戴帽遮蔽自己的头，而女人在问道与闻法时不可展现出自己的头。男人是女人的头，女人要绝对服从男人，就像男人绝对服从基督那样。基督本身就是中东地区的居民，他对妇女的要求是佩戴头巾，没有戴头巾（头纱）的妇女被视为“娼妓或淫妇”。

在那个年代中，中东女性、印度女性都是长期戴头巾的，而男性会面时则要摘下头巾与帽子。

想要理解这个，需要明白，中东大漠中产生的游猎游牧部落文化与农耕文化是很不相同的。在中世纪之前，中东与草原上的人们分为两种：一种有小面积的定居点，有适合生存的土地与水源；另一种则依靠游牧、狩猎，逐水草而居。

后者靠抢夺定居人或所遇人的财富与女人来维生。在这种迁移部落的部落文化中，烧杀抢掠是家常便饭。谁能偷抢到别人的私有财产、牛羊金银与女人，谁就会被部落视为英雄、被祝福的强者。抢得越多越光荣，是部落兴旺的功臣。所以偷抢他人物品、奸污他人妻女在某些地区文明中，并非坏事恶行，也不违背良知道德。

这样的认知理念传统其实至今还在某些国家地区流行，导致他们因战乱从中东移民到欧洲后，成为当地社会动荡的罪魁祸首；并且他们无法理解欧洲内陆农耕文明的司法理念——难道自己所需的物品与女人不是靠抢与偷获得的吗？这样做怎么就违法了呢？自幼听闻的各种部落传说不都是打家劫舍偷抢兴邦吗?

文化底蕴不同，道德是非善恶的理念自然也不同。就说头巾之事，在大风沙海中水无比珍贵，不戴纱巾帽子，很快头发里全是沙子，洗头没水，不洗真难受，所以戴头巾是一种刚性必然。因为男人们都相互觊觎他人的财富，在聚会时，如果各个蒙面遮头很容易有人起歹心行

原文发布源头：xiyushe.org

冒险不轨之事，杀人越货在所难免，所以男人们聚会时都要坦诚相见，彼此取信。

相反，为提升妇女权益，让女人们也可以听闻福音、接受教育、参加聚会，但又不会因美貌招引出无妄之灾，就要求女人们在公共场合、在聚会时，遮蔽自己的容颜与性器官，避免刺激到某些有生理刚需又无处释怀的家伙铤而走险，引发无妄之灾。

我们都知道特洛伊木马的故事，又叫“木马屠城记”。 在早期地中海文明与中东的两河文明阶段，若谁家的媳妇或女儿被他人看上了，那对方就会带着军队去抢，你不给就会引发战争，导致屠村屠城、定居点被洗劫。在这种用武力争夺“子宫”的文明背景下，演化出了许多中原农耕文化无法理解的习俗，其中让女性常年遮蔽容颜来保护自己与家人安全的教义就成为了常识。如果女性在公共场合用自己的美貌与身材主动吸引异性的关注，那这女人会被视为不祥之人，被看作放荡的娼妓。

另外，女性在服饰上的相互攀比与因此引发的是非嫉妒，让中东在历史上有过多次血腥战争。痛定思痛后的神职牧者为避免再发生类似的灾祸，为不让人们把注意力聚焦在金银服饰的攀比上，要求女性利用统一的罩袍，止息嫉妒的攀比纷争。就好像千家万户吃饺子，你家的饺子馅是虾仁肉末还是野菜的自己知道就好了，表面上家家户户过年吃的都一样。这是一种最朴素的平等情怀。

故言：“不患寡而患不均，不患贫而患不安”。罩袍是早期人们为稳定社会结构，避免无妄灾殃而想出的一种策略。它确实极大地限制了女性的自我展现，但为其城邦、家庭与自身的安全带来了切实的利益。至少在那个手上有刀就是王道的动荡时代里，罩袍有效地发挥了它的作用。

到今天为止，抢婚在中东、在非洲、在越南与我国一些地区，还是民俗中的重要组成部分。而在欧美虽然抢婚已经被杜绝，但绑架年轻女性，贩卖给他国成为跨境媳妇与性奴的案件并非特例偶发。

据联合国统计，在最近二十年，全球就有大约 2500 万人成为人口贩卖的受害者，保守估计至少 60%还没有被记录在案。人口贩卖已经是仅次于毒品和武器走私的全球第三大非法贸易。尽管奴隶制度已经废除了上百年，但据联合国报告，全球仍有 5000 万人处于被绑架后的奴役中。2018 年的数据显示，在全球 148 个国家 4847 万名被登记的受害者中，14 到 30 岁的女性和儿童占了 8 成。每 10 个受害者里，就有 5 个成年女性和 2 个 18 岁以下的女孩。这样的绑架与贩卖在英法美德也并不罕见。

原文发布源头：xiyushe.org

在我们看不惯中东穆斯林文化对女性自我性吸引力展现的禁锢时，请认真地思考，其起因与现实意义，其实是父亲与丈夫因无奈与无力保护妻女时被迫想出的下下策。在无法之地，有什么比能让家人安全地活下来更重要的事呢?

戴着大金链子，拿着 LV 包，独自半夜走过黑帮盘踞的街区，然后发生了抢劫伤人案件，到底是谁的问题呢？女性的着装自由与性侵案件的发生，一直存在着因果争议。确实无论女性如何展现性吸引力，男性都应礼貌旁观文明欣赏，但现实中确实并非所有男人都具有君子品质，也并非所有地方都能被司法力量随时保护。

日本随着性产业的发展，电车痴汉性侵女性被高度重视：如果女性宣称被伤害，被指认的男性几乎没有申诉权，结果导致巨额的罚款、监禁、被网络暴力、被辞退等系列后果。而碰瓷讹诈男性“私了”的少女一族也因此产生。没钱私了的男性，在被讹诈时会选择高喊“为了名誉而战”，当场在街头痛打女孩一顿，这样性质就会从性侵转变为轻微故意伤害，相应的罚金与判处都会比性侵轻微很多，也不会因此丢了工作。

可见女权不足与女权泛滥都会造成对女性的实际伤害。没有足够保护时，男性中的少数会利用规则漏洞侵害女性；而对女性权益过度保护时，女性中的少数也会利用规则漏洞来侵害大多数女性的权益。

其实罩袍与面纱，并非是中东地区特有的女性服饰文化现象。在近现代之前，中东文明圈、印度次大陆、中华文明中，有身份的女性在公开场合，利用头巾、面纱、帷帽来遮蔽头身是普遍的常态。不管是观音、圣母或佛陀他妈，都是常年戴头巾遮蔽身面的。现在很多年轻女性对历史常识的认知都源自胡扯的古装剧，导致对服装文化的演变与因由一无所知。

我们不难发现，在表象化中最被诟病的女性罩袍，其实并不是问题的核心，它只是最容易被人们注意到的外显的异族服装符号。它代表了一种在异域宗教文化传统中，女性被“隐藏”后产生的隔离感、压抑

原文发布源头：xiyushe.org

感。当女性人格的“自我形象”自由选择权被阻碍和剥夺后，叛逆和抗争就萌发成不甘的花苞，渴望绽放，渴望被看见，渴望被欣赏。

当我们深究这一问题的本质时，不难发现，习俗与家庭业力构成的成见，在无形间左右着每一个人的故有认知。比如女人穿裤子，男人穿裙子，本是服装自由的个人选择，在一些地区是理所当然，而在另一些地域则是离经叛道。

被地域文化符号化成无可厚非的固化认知，在人们的心里成为脱不掉的“罩袍”；而灵魂在这样的角色里，一次次尝试着打破现有格局，破茧而出。当服装成为某种标签，就好像囚服或病号服一样，特定的服饰就会带来特定的歧视。

人们很少关心皮囊下的人性本质，没时间去品味本真的东西，而是粗糙武断地通过服饰或肤色或人种去判断一个人的价值与品德。这样的认知习惯，是被奢侈品营销广告和某些影视剧内容所拐带习得的。人们的第一注意力被各种符号化的东西所吸引，并依据这些符号武断地快速判断他人的价值与阶层，进而推论出其行为与偏好。

在当今社会中，人们对自我价值的认知被塑形成存款、房产、跑车、名牌、名望地位等量化指标，进而也用这些量化指标去衡量他人的内在“价值”。结果就是以利聚散，转脸无情。

一个稳定的自我价值感是如何建立的？谁有权力标注或评断“我”的内在价值呢？又应该用什么价值体系来衡量自我内在价值呢？如何正

确地评估他人的内在价值？如何接纳自己的不完美？如何接纳他人的不完美呢?

当女性没有足够的自信时，如何才能走出自己想要摆脱的生活圈子，展开全新的人生呢?

都说婚姻是女人的第二次投胎，那如何选择自己的第二个原生家庭呢？要给自己的后代营造出一个怎样的生存环境呢？女人的婚恋选择，在很大程度上不仅仅是影响自己后半生的境遇，也铸就了后两代人的童年经历。一个好的伴侣可以让家族中兴，一个消耗甚至沉坠型的伴侣，会让生活变成地狱，让家成为囚笼。

我们经常会看见身边有女性朋友，每日就活在抱怨委屈不如意中，但却不肯、不敢、不能走出这样的关系与家庭，每天指望着别人为自己做出改变，因此吵闹哭骂、相互折磨，自我囚禁在自己的人设中，痛苦又自豪地活着：看啊，就这样我也要维系住当前的局面，让家是完整的。——哪怕家里的每个人都活得生不如死，也没有勇气做出必要的自我改变。

小知识点：

一夫多妻制

穆斯林宗教中，男子可以奉行一夫多妻制。《古兰经》列明男性可有四位妻子。

原文发布源头：xiyushe.org

传统上，在迎娶第二位妻子的时候不需要得到第一位妻子的同意，因为《古兰经》及圣训都没有这样的规定。不过，现代许多穆斯林国家都规定，迎娶二房是需获得大太太的同意，如果不同意，可以用很男人的方式说服她。而妻子不可以在丈夫不同意的前提下单方面提出离婚；相反，如果妻子不顺从丈夫的意愿，丈夫可以随时休妻。

因为丈夫是妻子的头脑，妻子必须无条件地服从丈夫的所有决定。丈夫从理论上须公平对待各位妻子，不能为取悦一位妻子而伤害另一位。当然谁也无法做到一碗水端平，实际操作中，女人们之间必须为家庭内部的“和谐”做出自己的退让。女人在婚后被圈禁在家中，失去自己谋生的能力，想要活下去必须依赖生存资源的供养者，并对其顺从。

以上内容在不同教派和地区内，在不同的历史时代中，被解释与解读得并不相同，有些更过激严苛，有些则相对宽松。其实看女性罩袍的严密程度就可以看出其家庭宗教氛围的严谨程度。

与此相对，一妻多夫是不被允许的，其中一个主要原因是无法追溯子女的父系血统。

关于适婚年龄

《古兰经》未明确界定适婚年龄，因此适婚年龄是由性成熟程度来决定。在教法里，女性月经来潮被视为已经性成熟，可以完成婚配。不过，女孩在性成熟前，监护人就已经可以未经女孩的同意，包办其婚姻对象。男方在女孩性成熟前，如果发现女孩有背德的行为，有权单

方面取消婚约。在婚礼前是不得进行性行为的。大婚当夜不见“红”有权退货。

跨教婚姻

穆斯林男子可以与非穆斯林的女性通婚。前提是女人会改信伊斯兰教。穆斯林妇女不得嫁给非穆斯林男子。穆斯林丈夫有权且有责禁止妻子违逆真主的行为，如饮酒、食猪肉、不守斋戒月清规，及参加异教徒聚会等等的行为。

包办及强迫婚姻

家长可以为他们的孩子包办婚姻，但必须得到新郎及新娘双方家长的同意才是合法的婚姻。未经双方同意的强迫婚姻是非法的。未到青春期年龄的女孩是不能结婚的。伊斯兰教法指出，一门正当的婚事必须要为女方的最大利益而设想。已经许配但未来月经的准新娘，是继续留在自己家还是交给未来丈夫家照顾，双方协议解决。这两点都有圣训经文可查。

欧尔沃转述：“阿伊莎六岁那年，使者和她订了婚，等她长到九岁大时的那年，使者和她结了婚。她在使者身边共生活了九年。”

——《布哈里圣训》

权利义务

在家庭分工上，是男女有别的，丈夫与妻子各自有不同的权利和义务。

圣训有论述丈夫及妻子的角色——伊本·欧麦尔传述：

原文发布源头：xiyushe.org

使者说：“你们都是监护人，所以要对自己所监护的范围负责。首领是监护人，要对自己的属下负责；男人是家庭的监护人，要对家属负责；妻子是家务和孩子的监护人，要对家务和孩子负责；你们都是监护人，故要对自己所管辖的范围负责。”

——《布哈里圣训》

这条圣训把养家的主要职责放在丈夫身上。此外，妻子有义务满足丈夫的性需要，要善待孩子，夫妻有彼此的财产继承权。

离婚

伊斯兰教不反对离婚，但认为是最不得已才可选择的无奈之举，要在别无他法的情况下才选择离婚。男女提请离婚的权力并不一样。丈夫可以单方面宣布离婚而结束与妻子的婚姻关系，如果妻子阻碍男人的发展或没能尽到妻子的义务。作为妻子的离婚请求需通过法律程序由法官裁定，但前提是丈夫同意，在伊斯兰教里一家之主是男人、唯一可以代表家庭发声之人。另外如果双方取得共识也可以离婚。

丈夫不得向怀孕的妻子提出离婚。离婚后的妇女进入为期四个月十天的待婚期，待婚期内不得再婚，丈夫亦不得与前妻发生性关系，以确保没有怀有前夫的婴儿。如果在待婚期内发现怀孕，待婚期则延长至孩子出生。丈夫可以在女方待婚期内，看女方忏悔的真诚度决定是否收回离婚的要求。如果女方在这四个月内没有得到谅解，那婚姻则宣布失效。

丈夫提出离婚需要口头上向妻子说“塔拉克”（意思是“我休了你”），伊斯兰教法规定一位男子一生对同一位女子只能说三次“塔拉克”，若女人惹恼丈夫，三次就自动丧失妻子的身份。之后也不能复婚。除非她又与另一位男子结婚后，又离异恢复了单身。逊尼派承认丈夫可以一次性向妻子连续说三遍“塔拉克”，但什叶派认为连续说多少遍，也只能算作一次。

本片用穿插的手法，在时间线上分别讲述了四位女性的人生片段，向观众展现出了：叛逆的少女、待嫁的女子、拖家带口的女人和不甘寂寞的阿姨。

四个人都各自有自己的追求与苦恼、迷茫与挣扎。但最后只能彼此惺惺相惜地拼凑那破碎的梦。

原文发布源头：xiyushe.org

细雨资料 公共资源 | 原文长期免费公开 | 电子书下载： xiyushe.org | 有声书与导航：xiyu.love

Abidi

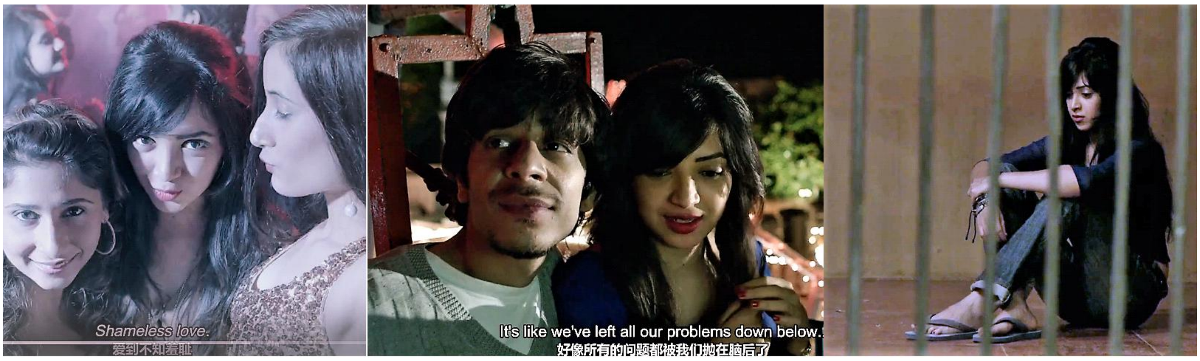
Rehana Abidi 是一名大学新生，她为她家的商店缝制罩袍。她偷了化妆品和衣服在大学里穿，在那里她脱下了家人强迫她穿的罩袍，变成了一个穿着牛仔裤的歌手，她喜欢麦莉·赛勒斯。

她梦想着被接纳与认同、被欣赏与珍视、被爱与活成不一样的自己。

她以为只要自己表现得够酷、够叛逆，就能被其他女孩纳为同类；只要抽烟、喝酒、去夜店、示威抗议出风头，就能被他人认为是思想与性成熟的。为此她用偷窃去满足自己无力购买的、不被父母支持的服饰妆品。

她为了能融入主流社群、能与自己喜欢的男孩约会，选择了做双面人，在原生家庭与社会环境中艰难地寻求着危险的平衡。但她的“背德”并没能给她带来其渴望的甜美结果——当隐藏在罩袍下的“秘密”被揭开时，她的社交、家庭、学业同时触礁沉没。

我抽烟、喝酒、烫头、偷窃、泡夜店，但我知道我是个值得爱的好女孩。



Leela

Leela 是一位年轻的美容师，她在附近经营着自己的美容店。Leela 希望与她的秘密情人 Arshad 一起经营小型婚庆照相馆，并利用拍婚纱照的机会，一起环游世界。她经常会尝试与专业的婚庆公司洽谈合作，自己提供化妆，而 Arshad 提供摄影服务，借此能免费旅游各地。

她渴望爱情与婚姻为自己带来人生的基础保障，她拥有自己的能力并肯为此付出。她徘徊在东食西宿的两难间：一边是安稳的牢笼，一边是朝不保夕的爱情。她看着自己妈妈辛苦屈辱又失败的人生，她想要物质保障，为了自己的生活有个将来可言；但她又想拥有自我价值，和自己喜欢的男人一起打拼生活。她的摇摆与内心挣扎，最后导致鸡飞蛋打，两个男人都无法接纳她的齐头并进。

Shireen

Shireen 希琳是住在清真寺里的三孩的妈，一位身穿长袍的家庭主妇。希琳秘密地做着推销员。她的丈夫 Rahim 拉希姆是个海员，每半年在家两周，回家后会全力地释放出自己的性欲。他不喜欢在性爱时有隔

原文发布源头：xiyushe.org

膜感，因此导致希琳在生了三个孩子后又多次秘密堕胎，并每每需要服用紧急避孕药以防止再次受孕。

他粗鲁且肮脏的性行为，导致希琳长期存在阴道炎，灼伤疼痛的性爱，让她既无奈又煎熬。丈夫把她物化成被圈养的奴隶，高傲冷淡地对待她；而她在发现第三者时还继续渴望他的爱。

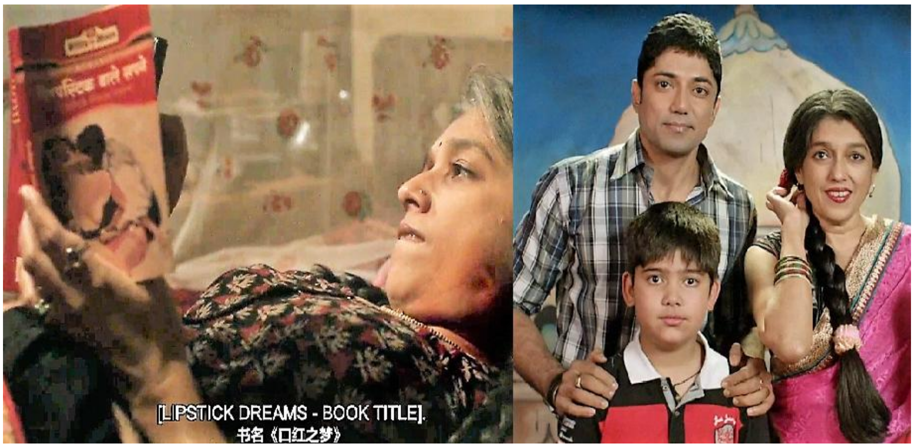
希琳代表着万千中年女性，在婚姻的牢笼中自困一隅，每天过着母鸡般的日子，成为男人的性奴与生育工具，在兼职保姆、老妈子、街边小姐、厨娘等一系列身份外，还得不到最基础的欣赏与认可。她努力地为了自己和这个家想要展现与达成自我价值，但为了维系婚姻与家庭，每每都只能选择退让与妥协。最后活丢了自己的灵魂，沦为人形机器，还要接纳与忍受丈夫的一夫多妻诉求。

“Buaji”（阿姨）

Usha Parmar，她被叫做阿姨，在博帕尔的小社区里，“乌莎”担任着大家长。但她却还拥有一颗少女心，她渴望着爱情与爱抚，在漫漫

长夜中，在一本本梦书里，她笨拙地临摹着幸福的模样。可惜她所拥有的本钱已经随时光流逝，她所渴望的梦想无法奔现成真。

作为一座清真寺的主持人，她被要求成为道德楷模、无私无欲的圣人，可是她也有自己的生理与心理需要，她也渴望爱与被爱，感受那似火般的撩拨。



四个女人从青春期叛逆的冲动到婚姻前最后的挣扎，从夜夜被上天天带娃的工具人到渴望男人想要家庭的昨日黄花，让我们透过影片看到，当今印度社会底层，在同一处天地间不同年龄段里，女人一生中的四个主要阶段：

躁动的青春、迷茫的婚恋、无奈的主妇与孤独的阿姨。

每个女人都拥有自己的梦想，但她们最终都被看作是耻辱的背德者，成为了违背教义的坏孩子、朝三暮四的浪蹄子、不守妇道的蠢女人、为老不尊的疯婆子。

原文发布源头：xiyushe.org

那被撕碎散落一地的“梦”，那些站在高处说着仁义道德的人们，那些义愤填膺怒目相视转身而去的朋友爱人，那无法冲破又无处安身的“家”——一张张世人的嘴脸让四个女人在无奈中绝望又无助，找不到方向，也无法活出自己渴望的模样。

她们四人好像都做错了什么，可好像又各自只是想要让自己活得更好些。她们只是想要被认可并拥有自我价值感。她们的行为好像伤害了他人的利益，因此被指责与背弃，但她们谁也不知道自己到底错在了哪里，前路又在哪里。

如果时间可以倒流，如果一切可以再次被经历，在一个个人生的路口处，或许她们可以走出不一样的结局，但或许那只是一种逆来顺受的或许。

因为她们都知道，如果不尝试着做出看似愚蠢的挣扎，她们只能经历与体验那一眼能看到头的无奈“坦途”。

她们对命运的挣扎无疑都是失败的，但挣扎本身并没有错，找寻人生的意义与自我价值感也没有错，渴望爱与被爱、渴望展现自我才华、获得社会价值感被认同接纳更没有错。那到底错在哪儿了呢？怎么就搞到了这般境地?

跟随内在热忱采取行动肯定没有错，那是哪一步棋错一招呢?

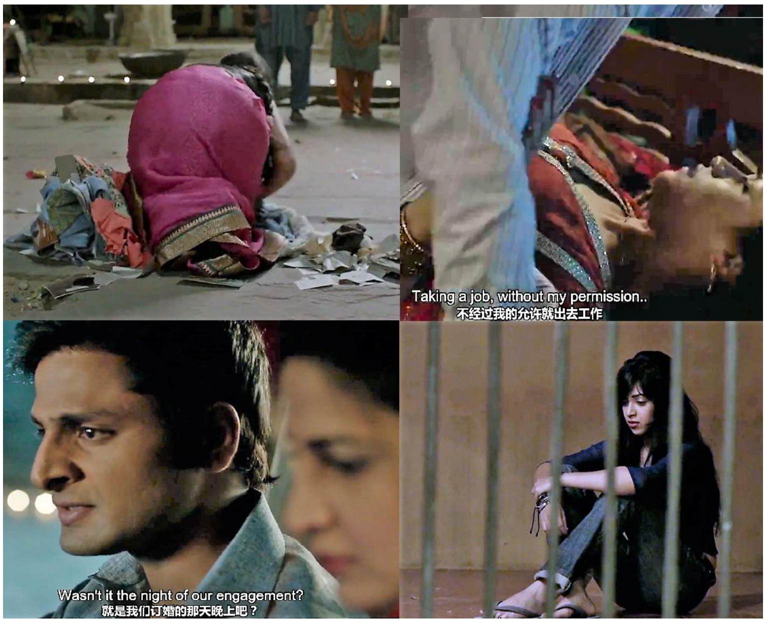
她们是否真的有可能，通过不同的抉择路径，走出不一样的幸福人生呢?

怎么才能既跟随内在热忱又不把事情搞砸呢?

电影以很现实的悲剧收场:

结局在看似大圆满的高潮后快速反转，把一切都带回残酷的真实。在人心向背间，在冷暖人生中，好像一切的指责都那么理所当然，又好像在那绝望的无声哭泣里，在无奈地忍受中还能有其它的“如果”被思想点亮。

原文发布源头：xiyushe.org



作为女性意识觉醒系列的第一弹，在“女性的自我救赎与自我价值实现”中，一系列问题与思考通过影片抛给了观众。

四个女人分别映射代表着女性人生的不同阶段，在每个阶段上，女性需要直面的最显著的问题：

叛逆的少女渴望爱情、迷茫的婚恋嫁给谁“好”、无奈的煎熬价值或缺、孤寡的夕阳热闹后的寂寥。

身为女人，一生中要经历太多的迷茫与无奈，一次次要把自己的命运押注在感情与婚姻中，然后祈祷着别“所托非人”。

女人的一生除了理所当然的婚嫁生养，是否还能有些别的什么呢?

在一次次、天天无尽重复中，觉醒的灵魂渴望完成对当前角色的自我突破，期待与憧憬着除了嫁人、生养、伺候一家老小，然后孤独地老去外，还可以有点儿什么“别的”让自己感觉“活着”的东西，做些让自己可以感到此生无憾的事情，谱写出有价值、有意义的经历，让

自己感受到被需要、被温暖、被爱、被珍视的自我价值感。因为自我价值是自信力的基石与源泉。

当今的校园与先生，只教应试的术，却不再教孩子们怎么做人。太多的人，才二十出头三十不到就已经活丢了自己！

看着自己往后半个多世纪的日子，就感觉无聊与空虚，那一眼看到头的重复中，除了吃饭睡觉考学婚恋打工还债，就是生娃鸡娃，如此往复。而在这沉闷重复雷同的日子里，人们感受到来自内心莫名的饥渴感，那种空虚是无法用财富、恋情、食物、性爱、烟酒填补上的。每当独自一人时，我们就要直面内心里的呐喊，这莫名的躁动经常会被转化成情绪，然后莫名地宣泄成争吵和眼泪，最后在种种不甘中迷茫地又一次稀里糊涂走完自己的人生。

到底问题出在了哪里呢？到底怎么选才能让自己活成自己渴望的样子？

带着这些思考与疑问，我们在之后几周内会逐一展开一系列女性话题，围绕婚恋感情与自我价值实现展开探讨。

原文发布源头：xiyushe.org

透过一部部影片，去观摩不同地区的女性如何面对相同的人生难题，看看在不同地域与时代背景下的她们都做过怎样的尝试。

幸福好像总是那么雷同，但不幸各自有各自的遭遇。

爱情、婚姻、家庭、子女，女人的一生好像都在围绕着他人展开：小时为父母，大了为爱人，之后为孩子，接着伺候老人终老，帮孩子带孩子。那何时考虑过自我价值呢？始终被要求去爱，可被爱呢？

当灵魂化身成女人来到这世间，选择体验这一幕幕人间悲喜剧的经历时，到底“它”在渴望透过女性的肉身，领悟与学到怎样的智慧觉知呢？我们的灵魂生而为人，到底它在意什么、渴望什么、欲求什么呢？人生岔路口上，不同的种种抉择，哪些是小我的造作，哪些又是内在的热忱呢？要如何跟随热忱又不把事办砸了呢？

观影人生品味生活，透过故事领悟道理。人生不是一场娱乐，这里是心灵的道场，灵魂的学堂。我们选择、经历、品味、反思，获得经验的启迪，尝试领悟到真知，至于自己证悟到的道理是否就是真理，那需要用实践透过时间去验证。

影片中的这四个女人都知道自己想要什么，那为什么她们都失败了呢？

她们都勇敢地跟随自己的热忱去展开行动，想要获得自己渴望的生活，但却事与愿违。

问题到底出在了哪儿？

她太在意爸爸怎么看，她太在意他们怎么想，她太在意丈夫的态度，她太在意邻居怎么说。

她们都明确地知道自己渴望体验怎样的人生，但最后又都只能守着苦涩而活。

如果你是事后诸葛亮，如果你可以帮助她们重写人生剧本，你会怎么做呢？

在上一个专题系列里我们讨论了性别——“切”换了肉身性器官后，人生就真的能变坦途了吗？

其实人生真正修行的是心、性、明、智。引刀自宫成了女人、能穿靓丽的衣裙画妆彩就可以过幸福的人生了吗？

细雨 2023.5

原文发布源头：xiyushe.org

沐风观感专栏

GY8-71M

压力与解放

这是一部心灵解放的电影。传统的道德束缚，就像老太婆的裹脚布，从年轻时开始缠足，让自己的身型迎合社会的期待，用变形的痛苦赢得更多的青睐。但是并不是所有的女人都愿意捆绑自己的身心，当权者为了满足自己的欲望，运用了各种手段来削弱并绑架异己，最大的分别不仅是将人类束之高阁，在人与人的内斗中又区分着男女。

在《后街女孩》的观感里我说到被逼迫的改变，这种改变是伴随着压力的，在不愿意的心态下强制被转化，可想而知心里会累积多少的不甘与无奈。我们无法参透后续的未来，就眼前的当下来说，内心的恐惧、抗拒、怨恨等情绪在心中积累着。或许吃得苦中苦，方为人上人，但多数的吃苦，都成为了权下奴。

随着时代的进展，思想的开放带动了人心的反思，不想屈居人下的想法开始于心中萌芽，自我价值开始被重视，扬升的革命已经悄悄地在进行中，说明着“我”在限制里一步步地突破，慢慢地起义着。

借着这个电影我们来谈谈何谓心灵的自由。自由不只在身体的行动与心里想法的陈述，心灵的自由才是我们所要追寻的。以下几点供诸位参考。

一、压力

这是成长过程中不可或缺的条件之一。压力，顾名思义就是挤压所产生的抗力，施加的力大于抵抗的力就会形成让人不舒服的压力。久居压力之下

产生的各种情绪几乎全是负面的。当然会有正面的时候，施力与受力平衡或是受力大于施力，这时候的压力是可承受的助力，就像被挤压的弹簧，会弹射得更高更远。

我们常常称无法承受的责任为压力，无论是你自愿扛下还是不愿肩负的都是自我的选择（“选择”在《丹麦女孩》观后感里有详尽的描述）。这里我们说的压力是来自心灵深处的不甘与不平。不论世间苦如何，皆是由自己设定的体验，在明白这个道理后，你可以选择继续演绎或是黯然罢演。

压力的承受可能是突破极限所需的强度，可能是完成体验必要的结束，目的都是为了进入下一个阶段。这是一场考试，也是人生的瓶颈。大大小小的考验，都有不同强度的压力，这些压力的累积，可以形成不同规模的冲力。要将阻力转化为助力，唯一的办法就是转念，也就是心态问题。

压力运用得当，将带你渡过各种坎途。一路平顺只能行走在一片坦途中，若在其中遇到崎岖，你将没有多余的力量迂回、跳跃。所以，压力看似扭曲、逼迫，实则提供了额外的蓄能。只要你能转换，就有可能直冲云霄，甚至一步登天。

二、抑郁

这是压力失衡的产物，无法排遣的能量累积在心里，成为驻留在心中的疙瘩。相同与不同的疙瘩聚集与连结，形成一个庞大的网络系统。在系统内运行着各种能量，这些都是自身无法转化的负能，这些负能让自身的心理层面形成关卡，令载具无法有效地运行。

抑郁形成的因素很多，不如意是抑郁形成的关键。这不如意包含失败与成功者。或许你会质疑：成功者凭什么抑郁？

原文发布源头：xiyushe.org

抑郁跟成功与失败没有关系，失败的人不一定会抑郁，成功的人不一定事事如意，重要的是如何化悲愤为力量。在此之前心态的调整是重要的。调整心态的点是接受度——“接受”在《我是男生也是女生》的观后感里有详细的描述。

有抑郁倾向的人活在自己的框架里，外人看来各种合理、简明的事情，对于抑郁的人来说有可能是无法越过的卡点。

抑郁是恐惧的累积，大大小小的不如意，造成许多的不安，这些不安让自己成为一只惊弓之鸟，常常将自我陷入万劫不复的状态。在无法脱身的泥沼中，唯一的解脱之法就是自我了结。

心有千千结是谁给你打的呢？我说是你自己，你信吗？也许你会怪东怪西，就是不怪自己，千错万错，都是别人的错。这并非是要你一肩扛下所有的不是，因为各种外力可能引发你的内在不安。

不安是否也可以成为选项呢？答案是可以的。不安形成恐惧，你可以选择面对并征服；若是选择逃避或姑息，只会使它在你心中成长为无形的绝症。

三、情绪

这是压力所产生的能量之一。当然，情绪不是全由压力产生，只是压力产生的情绪是浓缩又强大的，那强大的能量足以动摇山河。这样的能量要是能善加利用，转化成善良的行动，很多事情就会朝向良善的方面发展。

情绪是可以累积的，细微的能量在充分的积累后会有两个明显的方向性，我们称为正向及负向。这两种方向是独立的存在，并不会相互抵消，但是可以覆盖。举例来说，当你开心的时候，突然踩到一坨狗屎，这时候你生气的心情不会被开心的心情抵消，只是停止了当下的开心，转变成生气。

我们习惯控制自己的情绪，做到喜怒不形于色，那本该发泄的能量去哪里了？这情绪并没有消散,而是转化了:生气的转换成低频的黏稠固态形式,开心的转化成高频的温暖流动形式。比较明确的说法：低落让人心情下沉提不起劲；发怒形成突如其来的冲击，造成身体不适；紧张会让人紧绷阻滞；喜悦让人平顺流畅；欢乐令僵固化解等。

压力下产生的情绪反馈能量也是惊人的，就像高压锅做菜一样，处理得当就能压出美味的菜色；处理不当，不是没到点就是爆锅。情绪能量掌控着压力的收放，是重要的调节阀，阀的转动必须靠智慧的累积。

四、情感

压力、情感与情绪的关系是很微妙的，三者交互作用着，彼此交缠却又不失独立性,我们很难厘清到底是谁牵引了谁？谁又被谁牵动引发？但可以确定的是，在压力大的时候，多半引发的是情绪；但是压力的发生，多半是情感所致——你越重视的，所接受的压力就越大。

情感是很奇妙的，它跟爱不同。爱是无私的，情感是一种类似交易的流动，人们会在乎付出、回收多少，会因为比例的失衡而引发各种情绪。当相互平衡时，又淡如一池清水，各方都得到满足的喜悦。所以说情感是伴随着期待的交易，最好能做到供需平衡，否则给予无法接受的、接受了无法接受的、给予无法给予的都成了无形的压力。

很多人会把自己认为的爱加诸在他人的身上,我们在许多地方都能看到所谓爱的展现，多数都是一种绑架，这不是爱，是情感的勒索。

剧中的女人们就是被传统、道德、权力、欲望等控制着，这些都是以大爱、大义之名，行各种思想与肉体的控制，实际上都是情感的操弄。

原文发布源头：xiyushe.org

情感的来源是愿，愿让我们有了期待，期待产生了得失，得失将愿变成了怨，在得失之间，我们有了情绪，有了压力。我们在不对称的误差与冲突下慢慢地摸索出应对之道，最后成就了大爱。大爱是无情的，因为没有得失也就没有平衡的问题,没有愿望与怨恨的世界,就没有差距之下的冲突，一切都是无偿的、源源不断的，这样的世界不是很无趣吗？所以情感就成了不可或缺的拿捏之道，在收放之间成就了彼此。

五、释放

当压力无法承受时，就必须要释放，释放压力不是泄气，而是一种自我调控，你必须要学会如何适度地减压。增压很简单，只要不顺心、不如意、有所求就会增加压力，减压就没那么容易了，相对于增压的不请自来，减压的方法必须要寻找与练习。

我们看到剧中四个女人自己的减压方式，采取的手段都是极端的平衡：德高望重的怀揣少女情怀，被迫订婚的私会情郎，家庭主妇偷偷上班，罩袍少女变装解放。

在高压的环境下，我们最想做的就是回归自我，但是自我的解放是不被允许的，那这时候该怎么办呢？如果像影片中的女人们偷偷摸摸地来，接下来要承受的就是不安与恐惧，这时候如何安然地释放就成了一门功课。

在外打滚的人，释放压力的方式有许多；对于探索内在的人，释放就没有那么随兴了。在此我们会问：修行是不是给自己更多的约束与限制？

其实修行是没有限制的，一开始你只是对红尘俗事失去兴致，为了追求更高的境界，开始了各种尝试，虽然是种制约，却也甘之如饴，只因为你想要。

这就带出来释放的关键：兴趣。兴趣可以培养，尤其是修行之人，可以利用文字、图画、音乐、舞蹈等各种类型的兴趣，转化你的压力，将这些按

耐不住的能量换成无可取代的艺术。这是本源的造作，是突破的开始，所有的探索都是为了创造，而艺术就是创造的表现，也是释放的最佳方法。

六、解除

压力最后的状态是解除。解除说明事件本身所赋予的压力，及其伴随的各种能量及转化都已经达成。压力消失，取而代之的是喜悦，一切尽在不言中。

所谓的解除不是自身的念想，自身有解除的想法就是造作，反而形成另一种压力。真正的解除是自然而然的，是顺理成章的，是获得的，是感激的。轻如鸿毛的感觉，得到的东西却重如泰山。

解除压力并不是将压力卸除，而是将压力转化了，这是能量形式的转变，各种不同形式的能量转换成不同的输出，造就了不同的产品，是种很抽象的感觉。举例来说，在观念改变时，所要承受的内心冲击。这是一股突破的压力，在过程中要不断地释放矛盾情绪，这时候如果将心思放在歌唱或其他兴趣上，在减压的同时，可能成就了你的某些技能，这就是造就不同的产品。

解除是为一个事件画下一个节点，是境界的提升或转变，是无法明确期限的。但可以确定，这是你为自己设下圈套后跳脱的奖励，是在你极尽所能后获得的成就。这样的解除才真正地洗涤了心灵，脱胎换骨，进入下一个阶段。

电影落幕后，反思压力下成长的我们，追逐的都是些什么？

好像绕了一圈，只为了寻找解除压力的方法，至于追寻什么似乎已经很模糊了。在经历一连串的过程后，会发现过去的曾经令人莞尔，也令人唏嘘；而当下的自己，已经焕然一新、不同过往了。

沐风 2023.06

原文发布源头：xiyushe.org

细雨资料 - 观影说多维实相

群友观感精选

昕冉

透过这部电影四位女主角的经历，看到了过往的自己。青少年的内心叛逆，努力地跟随迎合别人的脚步，被大众认可的才是自己的价值感所在。并把这种活法带到了社会和婚姻中。最后孩子的叛逆唤醒了我。如果自己没有苏醒，或许电影中阿姨的人生就上演了自己的中年生活。

每一个人都有权利追求自己内心的梦想，都有权利为自己疯狂，所以没有错误。但如果无知地追求就会导致剧中四位主角的结局。但我们看到的其实也只是一个阶段的结局而已，这不代表终点。

如果疼痛能唤醒觉知，那么这些就是人生中最好的资粮。现在的我到了中年，或许也会有阿姨的经历，但我学会了如何退、如何进、如何守，如何臣服……，所以，结局和阿姨会是截然不同。

趣米

走出困境

四个女主在同一社会信仰大背景下，各自演绎着对自由的渴望、对抗、迷茫和无奈。影片呈现出多个视角：男权社会里被打压的女性力量；阴阳极性失衡的地球能量；罩袍束缚下的困境解锁。

本次将文字集中在“困境”和“解锁”两个方面。

一、困境

困境，简单来说就是当下的局限。客观环境的制约+个体当下意识状态的局限。即使被固有环境捆绑，四位女主依然勇于挣脱，追随赤诚。这是个体在局限的当下对生命内在觉醒的一种表达：拥抱自己，才可能闻到生命的味道，那味道是千篇一律里的独一无二，清香而悠长。

二、解锁+破局

然而，电影结局是无奈的，也是值得深思的：用忠诚于生命的勇敢去对抗狭隘的集体意识大环境能成功吗？答案很清晰：不可能。四女主的努力挣脱，有如与现实一战。让我想起《孙子兵法》兵势篇中：“故善战者，求之于势。任势者，其战人也，如转木石。木石之性，方则止，圆则行”。顺势而为，借势成事，此乃大智慧。

大学生可以借帮助父母小作坊做出成绩，进而获得家庭对自己梦想的认可和支持；美容师可以利用自己经营美容院盘活生活圈的美容行业，借事业之力提升自我意识，获得更多生活选择权；已婚且是三个孩子妈妈的推销员，同样可以借事业的成就继续开拓生命视野和认知，最终获得底气和勇气与自私没有责任感的丈夫共讨婚姻；大院阿姨可以借自己的威望和处事能力安放好自己后半余生。

人的修行，水的德行。上善若水，水善利万物而不争。至柔之中有至刚。生活的道场，皆有局限。与其说是在观看四个女主，不如说她们就是我们的曾经和当下。每个人皆是我们的不同面向在不同时空里的表达。共情是因为我们曾经体验走过，找到或体会到破局之法是因为我们在不断摸爬滚打试错中汇积经验，最终炼成智慧之丹。

文末，本人想简笔几句：在一个灵性觉醒的时代，男性与女性能量失衡后的再平衡对于地球非常关键。性别给了我们鲜明的特征，但也限制了我们一部分的可能。拥有男性思维的女性，格局与眼光更大；拥有女性思维的男性，细腻而柔和。“雌雄同体”的人能放下偏见和傲慢，去包容和爱，他/她们能突破更多认知的边界。男生女相、女生男相、刚柔并济、人中龙凤……很多例子证明了古人的智慧。而如何回归这番智慧，亦是我们当下的功课。

愚讷

今天这部剧让我内心触动很深，故事由四位不同角色的女人，在分别同时演绎

原文发布源头：xiyushe.org

Rosy 的一生，一如全我分散出不同的角色我，在同时经历各个阶段的过程。

裹不住的欲望

大学时代是身份转折的一个点。大学生既是父母心中的孩子，又是将走上社会的成人，有自己的独立人格与自由的思想意识，有着青春的热情与豪放，敢言且敢行。

这样的学生，生活在比较开明的家庭还好，但生活在如影片中有着严格的宗教观的家庭，犹如地狱般，因为这份自由是有罪的，是对宗教及家庭的背叛，是丢脸的行为。

这样的孩子，内心的渴望与激情在现实与世俗中，需不断地去平衡。但在印度这样宗教严格的家庭，出生就被定格的人生，想跳出来又何等艰难。

女学生一次次脱掉罩袍又匆匆穿上罩袍，那房间的时尚画一次次被翻开，又一次次被遮掩，那是一次次地与当下融合又一次次地回归黑色的禁锢。那黑色的罩袍犹如命运的枷锁、紧箍咒一样锁着自由的身心，不能做自己。

激情敌不过现实

未婚的她，有爱人，也有爱她的可怜母亲，也有要嫁的未婚夫。这看似荒唐的情节，不仅是在印度，在我们身边也常有发生。

爱而不能得，得而无所用，在爱与现实的状况下，哪个重要？相爱的人说爱重要，而走过婚姻且不幸的父母会说，现实重要。这谁对？谁又不对呢？！

常说爱只有激情，只会冲昏头脑，因为婚后的一系列婆婆妈妈的事很多，这不是有激情的爱所能支撑的，也需要资本的基础。

剧中未婚女主是敢爱的，同时也有母亲的顾忌，这份看似激情的爱，也敌不过当下生存的现实，爱在一切的困苦跟前也是风雨飘摇。

自我的禁锢

在婚姻之外的人，渴望早日走进那神圣的婚姻殿堂，而不知婚姻经过三个月激情

后的实相。

面对柴米油盐上有老下有小，日子被一堆俗事推着，女人的爱在柴米油盐挣钱养家中煎熬，有疼自己的另一半还好，就怕付出了也得不到理解与支持。

影片中三位孩子的母亲，本就很优秀，为何偏偏在家庭中不能把自己优秀的那一面展开，面对自己的男人偏要把自己锁在罩袍之下，等待他的支持，是不能还是不可……

相比影片中男人的无能与大男子主义，我觉得我蛮幸运的，我有疼我、爱我并支持我所有选择的先生。相比其他女人，我也是幸运的，我跳出了宗教的模式，开启属于自己的人生梦想并乐此不疲地追求着。

为梦而追的心行

追梦不分年龄，我曾以为追梦是年轻人的专属。后来发现不是这样，爱不分年龄，追梦也一样，只要内心的热情在，都可以去追求。我们作为旁观者无需去定义与非议他/她们。

影片中的阿姨，在战胜可能的非议和心理负担后，勇于突破自己，为内心渴望之梦而积极去追求与改变，她做了她认为可以做的部分，也确实活出了她想的样子，只是她会错意了那个本不属于她的人。

相比影片中的阿姨，我们身边很多失去另一半的老人，确无此勇敢之心、更无勇敢之行，想再结伴，又怕外在阻力，世人背后指点：为老不尊，丢儿女及家族人的脸，人老心花等等。

只能说世人的心被社会道德认知绑架得多么久又多么扭曲，不能也不愿从人性上去看本属正常的选择！

三月

女性自我价值实现系列的开篇电影，一部印度片，看完思索了良久。四位不同年龄段的女性，分别处在大学、婚恋、坚守婚姻和老年寡居的人生不同阶段，每个

原文发布源头：xiyushe.org

人都在寻求心中渴望的人生突破，也就是自我价值的完成。看到许多相似的影子，也有许多完全的不同。

那么，什么是自我价值完成呢？有统一的标准吗？这个价值由谁说了算？我想过什么样的人生，这个选择权是在我、在父母、在老公、在学校，还是在信仰的宗教团体、集体规则呢？太多时候，我们在自我设限的框架中打转，不甘地纠结着、苦闷着、又无意识地甩着锅，都是这黑罩袍的缘故！

我真的清晰自己要的价值是什么吗？已然形成的社会人文宗教体系内，有一套完整牢固的思想规范、信念塑造体系，身处其中，常常在不自知的情况下，我们就交出了人生主动权，开始人云亦云、随波逐流。以为大众在意的金钱爱情，媒体宣扬的名利地位，宗教规范的教义情操，就是我们要追寻的。可是深夜里那个褪去伪装，脱下罩袍的自己，内心是如此地撕裂与挣扎，我究竟想要的是什么？活在别人眼光里的我，还是我吗？好像活丢了自己！

关于影片中展现伊斯兰教穆斯林穿黑罩袍的教义习俗，我个人没有接触过也知之甚少。所以他们固有的天经地义，我一眼望去满是扭曲与匪夷所思。这种文化差异性的反观，让我看到几千年来的意识禁锢与规范塑造，代代缠绕，越缠越扭曲。邻国而居的世界天差地别，她们看似的必须，在没有这样规范与信念的人眼中，什么都不是。我根本不穿，或脱下罩袍就是！

真的这样简单吗？当然，对于身处其中的人们，没有意识的松动，我们眼中的简单，对于她们就绝非易事，更谈不上突破。

同样，对于我们自身习以为常的事物，在我们没有意识、细致地观察它，看到背后的驱动与来源时，我们常常也是如此纠结，蒙头打转的。

禁锢，当你看到，不再愿意被禁锢，打破只是迟早的事情。Rose 的口红之梦，是梦也不是梦，在每个人的心中，这抹亮色闪现或者淹没，一直你都是主人，取决于你是否愿意开始涂抹。

Rita

集体意识

在我小时候 90 年代初，在村里几乎看不到有人涂口红，我也从没看到我的妈妈、我的阿姨舅妈们涂过口红，但是妈妈的包里一直藏着一只口红。那时候在大人们的眼里，包括在我们小孩子的眼里，涂大红色的口红代表这个人有点放荡。那时候大家都比较保守，衣服都遮得严严实实。如果有人打扮前卫时髦加上烈焰红唇，肯定会被很多人指指点点。

随着电视的普及港片韩剧在内地热爆，让女人们发现原来可以活出不一样的自我。我看到大人们开始烫发、穿超短裙吊带。随着集体意识的转变，外在实相跟着改变。到了我们 16 岁后，能感受到集体意识上变得更加自由包容与开放。

四个女生心里有热忱，但是她们都失败了，我体会到，个人的意识有时候无法与集体意识对抗，热忱也得等待星星之火燎原之后。

热忱

我想起小时候偷老妈的口红给自己画了一个骇人的妆，反正自己觉得美死了，没在意大人们怎么看，只是很想这样去表达美，没有过多的考量。虽然没少挨一顿打，但是心里那份好奇心与欲望被满足了。

有时候在想热忱是什么，触发剧中四个女生做了自己不敢做的事情，然后又受到了现实的抨击，造成不堪的后果，她们后悔吗？我想在她们追求与享受自己热忱与愿望的那一刻，是没有太多考量的，后悔与不后悔应该是在事件爆发后才产生的吧。

但是这个过程她们体验到了热爱与自由，一个与当下被限制的我不一样的更开放的我，体验到了更多的实相，一定会有另外一个版本的她们等着其去体验更大更自由的自我。

我体验到，热忱是什么？是一种自发性，是一个冲动，是一种热爱，是一种向外拓展并发掘更大更多可能性的自我的力量。

原文发布源头：xiyushe.org

限制

剧中的限制太多，有来自社会习俗、道德伦理、力量悬殊、爱情的限制，集体创造并默许了这样的实相，造成了这样的限制。一个个意识的探索，打破这些限制，途径可以来自自媒体、新闻、社会，各个层面慢慢地松动得以带来实相的转变。

从一个家庭到社会、到国家、到星球、到维度处处都有限制，也是运行的规则。想要打破当前的规则，跳到不同的实相维度，那必须要与这个维度频率一致，这也是我们在做的。

开放

保持一颗开放的心，并不是说照单全收，心向阳光，自生美好。一切镜像，皆为助缘，为吾所用，通达自在。

女性的自我救赎与自我价值实现系列之二

72.《科莱特》

《科莱特》电影海报

电影背景：

《科莱特》*Colette*（2018），又译作《柯莱特》《写我华丽缘》《花都教主柯蕾特》。

人物传记片。影片以法国国宝级双性恋女作家西多妮·加布里埃尔·科莱特（Sidonie-Gabrielle Colette）充满曲折、精彩绝伦的人生经历为原型。展现其突破婚姻束缚、追求文学理想的过程，最终成为影响世界趋势走向的女性独立精神典范。

原文发布源头：xiyushe.org

GY8-72

在上周我们透过印度当代影片《我罩袍下的口红》，看到了在当今印度社会底层，女性们在不同年龄阶段上在经历着怎样的内心挣扎。她们渴望表达自我价值并努力展开自我实现，但那质朴的渴望却受到社会、宗教、家庭、礼教、传统习气等多方面的束缚，导致她们渴望被爱、渴望被看见、渴望寻找自我价值的努力，与这人格中最基础的心灵诉求被讥讽嘲笑后逐一破灭。

本周我们一起把关注的焦点往前追溯百年，看看在上个世纪末的法国巴黎，一个乡村普通女孩是如何达成自我价值飞跃、人格充盈和自我突破的——让我们跟随着本片的视角穿越回百年前的欧洲，看看杰出女作家科莱特（Colette）是如何把自己从一个平凡的乡下丫头活成了国家传奇。

《科莱特》于 2018 年在欧美上映，在香港被译为《写我华丽缘》，台湾的译名则是《花都教主科蕾特》。影片依据法国女作家科莱特的一生经历为原型，为大家展现出她在上个世纪交替时，如何通过一己之力，利用文字的力量，改变着全球女性的认知与女性地位，进而为本世纪欧美文化圈的女性自我意识觉醒打下了坚实的人文基础。

让女性从认知到理念上，都可以更自由地表达自我观点，并脱离传统宗教与古典人文对女性的社会与家庭定位。让女性有能力、有气魄、有胆量和不幸福的婚姻说“不”，和意识成熟度与发展度滞后的男人说“不”，从而享有平等的人权与人格完整性，不再单纯地在婚后成为家庭与婚姻中被物化了归属权的私有“家畜”。

科莱特是一名来自法国乡下的普通女孩，父亲是战后曾经的村庄小税务官。这个村里的乡下姑娘还有三个同父异母的哥哥姐姐。科莱特从 6 岁到 17 岁就读于村里的公立学校。她为走出农村改变自己的命运，嫁给了比自己大十多岁的巴黎男人，并借由这男人打开了巴黎文化圈的大门。

原文发布源头：xiyushe.org

可婚后的生活并不美满，丈夫看似风光，其实就是文化二道贩子，他组织笔手写字，自己倒卖文化作品，从中牟利。可是他浮夸又虚荣，并且同时与多个女人保持暧昧关系，这让家庭的经济状态陷入窘境。

就在举步维艰一筹莫展之际，科莱特的写作才能展露了出来：她以自己为原型，连续创作了四部小说——乡下姑娘，进城学习，嫁入上流社会，成为文化领军人。这四个“克劳丁”的故事，为她的丈夫赚足了名望和财富，也让丈夫更肆无忌惮地寻花问柳。

说也奇怪，如果你看完这四部自传体的小说，会发现这个不到 25 岁的姑娘，精准地预言了自己一生中几乎所有的关键细节和最后结果——小说中女主的人生跨度从 14 岁到 80 岁，就好像她在默写自己的人生蓝图。

科莱特在被丈夫幽闭的那几年里，全面地绽放出了自己的写作才能。她的思路与文笔就好像是饮用了灵泉之水，妙笔生花下的文稿，完全不像是一个乡村学校中能有的见识与谈吐。

她的作品引起了社会各阶层的瞩目，系列作品中描述了丑小鸭变天鹅最后成为火凤凰的百年传奇。这文字让普通女孩看到了阶级跃迁的可

能与路径，让中产们看到了社交圈里的各种混乱关系，让上层名流们看到了那个时代文化作品中罕见的“绿茶”成长记。关键是这故事“真实”到让每个读者都可以从某一个侧面看到自己熟悉的社会现象。

科莱特的系列作品为她的丈夫带来了无比丰厚的既得利益和名望。这个中年油腻大叔因此开始飘了。在他到处朝三暮四时，却更严格地管控小媳妇的起居作息，科莱特因此成为了被封闭军事化管制下的码字工人。

在多年后，当有记者询问科莱特对那一时期丈夫的所作所为如何感想时，她说：

随着我的自我意识随书写的文字而觉醒，我看到了夫妻间所谓感情的本质。他需要的只是我免费的下体和低成本就可维持的劳动力。他确实只关心钱与名誉，每天就想着怎么用钱和名声睡到更多的女人。但我一点也不怨恨他，是他帮助我来到了巴黎，打开了文化圈子，让我的文字可以顺利发表，并为我提供了安全稳定的写作环境。

当我不再“在乎”他对我的忠诚后，我最后的烦忧也就放下了。我要感谢他在我退缩、胆怯、不自信时，强迫我坚持写作，这让我有机会安静下来，并写出我心里的那些梦。

如果没有威利（第一任丈夫），我永远不会成为一名真正的作家。他虽然比我大 14 岁，又是巴黎最臭名昭著的浪荡子，但他让我有机会近

原文发布源头：xiyushe.org

距离地观摩巴黎的名媛社交场和听闻各种真实的艳情故事，了解到燕尾服下的种种躁动和权色交易。

他确实是巴黎的第一浪荡子，但他接纳我与其他女人恋爱与调情，只是限制我与异性有深入的接触。在我开始创作的初期，当时是对自己没有自信的，毕竟我从未受过良好的写作教育，也没有写作的功底。但他把我锁在房间里，直到我能写出足够上乘的作品才被放出来。那时我是恨他的，但我知道，是他的风流与胁迫成就了今天的我。

当我们站在时间的高点上，利用高维视角透过影片中那一幕幕的人生回顾，去观摩她的人生时，我们不难发现，当她不再纠结于对丈夫的忠诚和家庭关系的维护时，她从之前较为狭隘的自我角色认知中走了出来，不但能更客观地看到整个世界与社会，也能有效地持续保持良好的心流写作状态。

在现实中，当年她有一个很要好的闺蜜，那是法国贵族女“莫尼”，俩人因心灵共鸣而彼此发展成恋人。在与莫尼之交的过程中，科莱特因心中丈夫四处风流、自己居家写作赚钱造成的心理失衡，得到了很

大的慰藉。她借由与莫尼的友谊重新找回了内心的平衡与被爱的感觉。两个女人勇敢地去追求超越“常规”的自由，成为半公开的同性恋人。

在那段时间里，她的丈夫威利默许了这一关系的持续发展，前提是科莱特的创作进度不能受到影响。威利因需要大量的现金流支撑自己的排场与名望，不惜一切代价与手段，渴望维系对妻子的实际控制，垄断她的书稿发行出版与署名权。

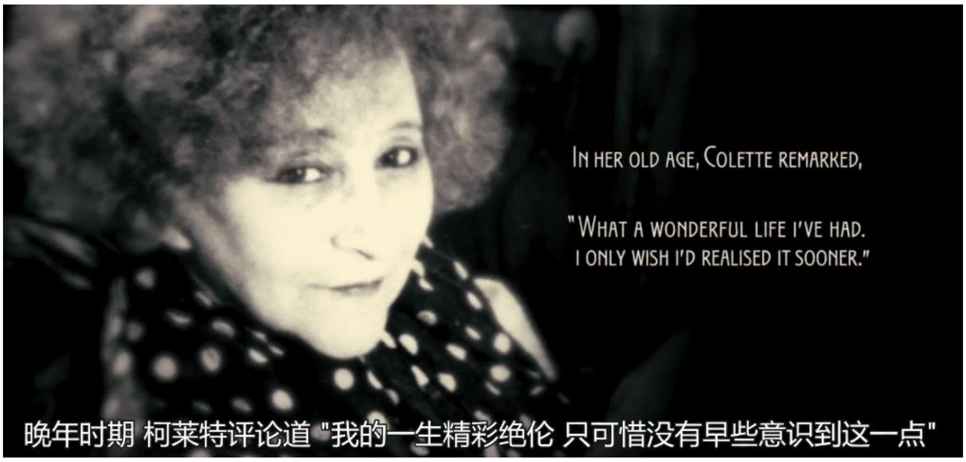
乡野少女如何通过自媒体走向人生巅峰

我们先以结果论为导向，看看历史如何对科莱特进行盖棺定论的。

科莱特无疑是一位领先时代的女性作家。她生于 1873 年 1 月，1954 年 8 月离世，享年 81 岁高龄。她在离世时，当地宗教团体拒绝给她下葬，因为她挑战与打破了许多宗教“传统”认知和行为规范，她的作品与人生轨迹让教会感到恼怒。当时的法国政府在得知下葬受阻这一情况后，决定给她举行高贵的国葬，以彰显整个国家与民族对她一生

原文发布源头：xiyushe.org

贡献的认可与赞许。这是法国国家第一次给予一名女性作家如此的殊荣。葬礼当天，引来无数的各国名流参加送行仪式。



这个女人，透过她的系列作品告知世人：

女人不应是某一男人婚后私有化的性奴或保姆，女人应具备独立且完整的自我人格，在是否生育、何时生养、怎么养育、如何处理家庭分工、如何树立自我价值上，应该具有与男人同样的“全然的”自主权和非附庸的独立自我意识。

科莱特透过在第一段婚姻里的自我认知梳理，清醒地认知到了婚姻的本质，这对她打破固有婚恋关系理念认知起到了关键作用。她不幸的婚姻和那风流且自私的丈夫，在很大程度上帮助她在短时间内完成了自我内在价值的全然觉醒，让她成为既自信又有行动力的上世纪自媒体人。

她曾经天真地渴望传统的夫妻关系能像童话般天长地久，但在现实里她的前夫用实际行动教育了她，让其对所谓的夫妻义务有了全新的理

解，进而逐步从较为狭隘的自我家庭关系中挣脱，开始体验和追求一种更永恒、更高尚、更自由的开放性境界。

当然，她的行为即使在一个世纪后的今天，在某些国家与地区还是会被男权所鄙夷与否定的。因为男人们天生渴望自己能拥有与不同女性繁衍出的多样化后代，而同时又渴望女性只为自己养育后代，并始终只专一地关注自己一个。

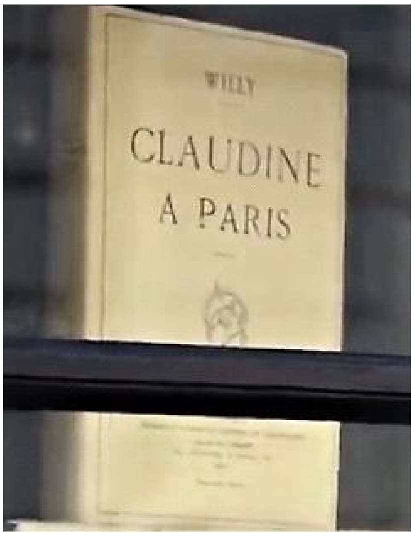
多数男人是有处女情怀的。因为首先处女没有性病，对男性自身的“性”安全有保证；其次，一个没“见识”的女孩，对自己此生见过的唯一一个阳具，会理所当然地接受，对性体验应该是怎样的也无从知晓，这样的好女孩可以极大地减少男性对自己不足的深切焦虑，毕竟没有比较就没有判别可言。

因此也就衍生出了另外两种男权的变态心理：幼童化审美即萝莉癖，因为越年轻的女孩子是处女且没见识的概率就越大；另外就是严防死守自己的伴侣接触其他异性，这样不管自己做得多差劲都没得挑。其实醋意盎然不是真爱的标志，而是对自己在同性竞争中很没有自信导致的心理扭曲。严防死守不是为了维系家庭与婚姻关系，而是怕自己的伴侣发现更好的人生选择、过上更幸福的生活。

原文发布源头：xiyushe.org

科莱特无疑是在“美好年代”（法国在一战与二战间的四十年）里的传奇女性。她备受保守人士和宗教社团的非议，但这些唾沫没能淹死她，而是让她成为了乘风破浪的姐姐，成为“二十世纪法国最伟大的散文作家”。

她的著作被翻译成各国文字，在多国持续流行了一个多世纪，并深刻地影响了本世纪中四代人的世界观与自我价值观。科莱特是个奇特的人，她总是爱意浓浓，却又自由奔放，她在有生之年受到各国读者的欢迎与追捧，她的思想与文笔被西方文学界所赞誉承认。在她离世半个世纪后的今天，我们在读到她的作品时，依然会被轻易带入到那动人心弦的故事里，让人们透过这些作品发现跨时代的心灵深度，并诱发对家庭、婚姻制度、女性人生自我价值的反思。



她的成名作是克劳丁小说四部曲。全书描绘了女主“克劳丁”的成长故事，人物从勃艮第村的一个十五岁少女开始描写，直到其成为半世纪后世纪之交巴黎文学沙龙中的一个知名老太太病逝。

后世的读者惊讶地发现，其实作者在自己三十岁前，就把自己一生中会经历的人与事都借小说的形式提前写了出来。

她生平中最有名的代表作是 1944 年出版的《吉吉》（Gigi）——

书中讲述了 16 岁的吉尔伯特“吉吉”，跟外婆住在一起。外婆的妹妹过去是上流社会的交际花，两位夫人一起调教吉吉，训练她取悦男人、掏空男人的魅力，渴望她成长为为利益而奉献肉体皮相的“娼妓”。十六岁的吉吉借用这些技巧，成功地让加斯东先生，一个富有的中年男子，疯狂地爱上自己。可是这个中年大叔并不知道，眼前的小萝莉其实远比他在心智上更成熟老道。

她被家族规划的任务是以美色与皮囊吸引富有的贵族们，但她却违背了家族的意愿，爱上了自己的“猎物”，还执意嫁给了他。她清楚地

原文发布源头：xiyushe.org

知道自己的价值，明白自己需要什么，需要用怎样的方式和手段快速得到自己需要的一切。两人几经波折，最终喜结良缘。

吉吉中的一段台词：

“一个美好的前程。”拉谢耶斩钉截铁地说。

“要我喜欢，这前程才会美好，”吉尔贝特也很坚决，预期丝毫不比拉谢耶的软弱，“总有人唠唠叨叨地说我年龄大了，却不懂事，然而我很清楚此话的含义。替我安排前程，这就意味着我要离开这儿，跟您一起离开这里，要和您同床共眠……”

……

“但是，舅舅，为什么我跟您讲这事时应该难以启齿，而您跟外婆讲这事时就不必有什么顾忌呢？外婆跟我讲这事的时候也没什么为难的。外婆希望我所看到的一切都是十全十美。可我还知道她没告诉我的事情。我心里很明白，如果您要替我安排前程，我的照片就会上报，我就得去庆祝鲜花节，去购物，去多维尔。当我们生气时，《吉尔·布拉斯报》和《巴黎情欲》周刊便会详细报道……

而当你真的把我扔在一边不管了，就像您厌倦了让蒂亚娜·德·塞韦娜之后，抛弃了她那样……”

她默默地站在他面前，呼吸急促。他的局促不安并没使她感到些许自在：胸脯在紧绷的上衣下急速起伏，脸颊红到了耳根，颤动的双唇虽然闭着，却迫不及待地要开启，要品尝……

“这是另一码事了！”她终于叫了起来，“您真是个可怕的男人！您爱上了我，而您想把我拖进另一种生活，我在这种生活中惟有苦难，每个人都说别人的闲话，报纸上尽写些攻讦的文章……您爱上了我，您会把我置于可憎的冒险之中，又不可避免地导致分离、争执、第三者插足、手枪以及阿……阿片酊……”

“不，姨婆，我很喜欢他。”

1945 年，她当选为龚古尔文学奖评选委员会委员，四年后当选为评选委员会主席。

1948 年，她被克劳德·法雷尔提名为诺贝尔文学奖得主，成为法国二十世纪煊赫一时的大作家。她同时还是记者、演员、剧作家和戏剧评论家。

《吉吉》一书在 1949 年被拍成电影，1951 年改编成舞台剧，由奥黛丽・赫本担任主角。1958 年又拍成好莱坞音乐电影，获得奥斯卡最佳影片奖。

1954 年 8 月，科莱特在巴黎去世，法国政府为她举行了隆重的国葬。

她一生创作了近五十部反映法国社会生活的文学作品，小说代表作主要有《克罗蒂娜在学校》《克罗蒂娜在婚后》等系列。她还写了大量的散文，如《茜多》《动物对话》《花事》等。

原文发布源头：xiyushe.org

感情生活与自我认知

科莱特出生在 1873 年，1893 年 20 岁时利用婚姻嫁入巴黎，改变了自己所处的地理空间环境与交际圈。在巴黎，她观察生活，了解各阶层人们的种种作为，并逐渐进入良好的创作状态。

1906 年，33 岁的她清楚地认知到自己第一段婚姻已经无法挽救，继续滞留其间只是对自己生命的浪费与消耗。她经常扮作“他”，和其他女性展开感情与肉体的激荡。这流于形式的婚姻持续到 1910 年结束，那时她 37 岁。

在之后的一段时间里，她去巴黎市中心跳艳舞，被当地警察多次警告，要求她在表演时必须穿内衣。之后她又尝试过各种自己感兴趣的工作，并透过这些自己亲身参与的工作，更广泛深刻地了解了巴黎当时社会中方方面面的女性境遇和苦衷诉求，这让她的作品既高产又很贴近现实，既有足够的深度又真实可信。

从 1900 年开始，27 岁的科莱特在之后的人生中基本每两年能完成一部优秀的作品。她深入到各阶层的女性真实生活中，真切的体验让其笔下的各种人物充满了生命的烟火气。她的作品往往可以真切及时地反映出社会焦点问题，并用女性的视角打动读者的心，她的观点总是能引发广泛的社会共鸣。

就这样，一个乡村长大的普通小丫头一步步地成长为法国国宝级女作家。总统与她谈话，为她举行典礼授勋。她是女人中的男人、女人中的女人，她的作品充满了女性对感情的向往、对婚姻的反思、对家庭的憧憬，启迪了无数迷茫的心灵。她同时兼具异性恋和同性恋的爱情，倡导摆脱僵化的社会规范，充分享受感官冒险。

科莱特在自己的作品里写道：性取向不是非黑即白，而是有无数种灰色阴影。

科莱特和第一任丈夫威利在 1906 年分居后拖到 1910 年离婚。她之前的作品因都被署名是丈夫的，所以科莱特无法获得书籍带来的版权收入。离婚后她为了维持正常生活品质并继续新书的创作，选择在法国各地表演自己著作改编成的话剧，并跳艳舞。她在舞台上扮演自己小说中的那个被自己书写出来的自己“克劳丁”，该话剧讲述了女性在男性社会中应保持自身的独立性，包括人格独立、性独立、身份认知独立、从属关系独立。她为广大女性展示了：除了唯唯诺诺地当男人的金丝雀，还可以成为自己生命路途中的猎鹰。

原文发布源头：xiyushe.org

科莱特在第一段婚姻期间与离婚后的多年里，曾与多名女性同时保持着亲密关系，特别是性别成谜的贝尔伯夫侯爵夫人——传闻侯爵夫人同时拥有两套完整的性特征。

1910 年离婚后，她于 1912 年嫁给了第二任丈夫《晨报》的编辑“亨利”，并在次年 1913 年生了一个女儿。之后欧洲陷入四年的一战（1914 年 8 月—1918 年 11 月），在战争期间，她致力于从事记者工作、照料孩子，让她几乎没有时间写作。

在大战结束后，她重新开始写作，并在 1920 年出版了小说《亲爱的》。

科莱特与亨利的第二段婚姻持续了 12 年，于 1924 年告终，原因是丈夫抓到了她与 16 岁继子伯特兰发生关系。那年她 51 岁。次年的 1925 年，科莱特嫁给了犹太富商“莫里斯”——她的最后一任丈夫。

1939 年-1945 年二战期间，法国被德军占领，科莱特那时已经 67 岁，她不想奔波逃亡，于是决定留在巴黎静观其变。1940 年 6 月巴黎沦陷，她的丈夫莫里斯在次年 12 月被盖世太保逮捕关押。德军鉴于她在整个欧美文化圈的影响力，提出条件，要求她在几家亲纳粹的报纸上撰写

生活方式类文章，内容要包含反犹太主义的诽谤性小说。她同意后，丈夫被释放了出来。

1944 年 8 月巴黎解放，科莱特出版了自己的代表作《吉吉》。科莱特公开地承认自己是双性恋者，而双性恋让她的艺术作品可以从两性不同的视角，准确地剖析男人和女人的心理变化。

整体的人物背景介绍就说到这里。

下面我们一起看看电影中的内容，并聊聊今天的话题：

女性的人格独立与人格完整——是否必须为不适合自己的婚姻、家庭与子女做出违心的自我牺牲。

我们都知道，在现实生活中，夫妻或伴侣间，个人的思想与认知成长速度存在着差异。这一差异随时间的累积，会慢慢变成无法逾越与弥合的意识鸿沟，结果就是鸡同鸭讲、对牛弹琴，各有所好，无法弥合。

原文发布源头：xiyushe.org

如果当婚姻走到了这一地步，是将就着继续过、维持表面的完整性；还是趁早各寻出路好聚好散，成为了多数人在一生中要多次面对的问题。

作为一个完整却独立的人格，不管是男身还是女命，谁真的会被一枚戒指或恋爱时的誓言所桎梏呢？婚后夫妻双方彼此私有化了对方、成为一体时，是否还应具有各自的人格独立属性呢?

在人生的数十年里，维持性、婚姻、家庭的绝对排它性真的能做到吗?

如果在 30 岁前结婚，那在婚后多半个世纪的人生中，另一半选择躺平或乱搞时，要如何在婚姻里坚持不懈呢？女人是否可以享有和男人同样的多元交往权力呢?

如何能在家庭完整、婚姻和美、个人需求、内在成长、个体利益、子女培养等多个方面，做到自我人性与人格的最大受益呢?

当婚姻从彼此支撑与成就慢慢地转变为相互磨砺，从相亲相爱蜕变成彼此掣肘，从互助互利逆变成精神消耗，那每天相看两厌着坚持、吵架冷战、贬损践踏真的有必要吗?

很多夫妻为了孩子而维持着家庭，但却不知道在这种氛围内长大的孩子、在动荡的负面情绪冲突中成长起来的孩子，真心没什么幸福可言。

“女人的天性中有母性，有女儿性，但无妻性。妻性是被逼成的，是母性和女儿性的混合。” ——鲁迅

男人如何做好“父亲”——照顾与爱护好自己的妻子、如何做好“儿子”甚至“孙子”——激发起女人的母性来甘之若饴地照顾你，是两性相处中的关键。而更关键的是如何在这两种状态中，毫无违和感地快速完成状态切换，让自己的伴侣可以感受到爱与被爱、需要与被需要、呵护与被呵护的感情体验。双方最好能在这“张弛”间享受到在意与陪伴、拥有与自由。

影片**《科莱特》**并不长，很多镜头都只是犹如快速追忆前生般一闪而过，让很多对其历史不甚了解的观众，抓不到脉络主线的重点，结果只看了个热闹。

通过影片我们可以看出，科莱特是个有胆识、有自信、有行动力的女孩。她明确地知道自己想要什么与如何做才能获得。明确的目标、足够的行动力、必要的隐忍、稳定的情绪、坚韧的性格，成就了她的奇迹。

原文发布源头：xiyushe.org

她渴望通过婚姻改变自己的处境与命运，同时为能展现出自己的才华获得必要的“舞台”。她知道自己的丈夫是巴黎最有名的风流汉，但她渴望用自己年轻的肉体、乖巧的性格、美丽的脸蛋，留丈夫驻足在自己的身边。

可是她没想到，自己的丈夫只是把自己当作了性与创造财富的“奴隶”，而利用从其身上榨取出的利益花天酒地寻花问柳。这丈夫不仅谎话连篇，而且还没有与觉醒后的自己相匹配的才华。随着两人的个人价值感、世界观、认知层次的距离逐步拉大，丈夫一边利用着自己、一边贬损自己的行为让科莱特无法忍受。

鉴于无法让丈夫忠于家庭，她也开始自己寻找内心的慰藉，利用对等平衡在生活里俩人各玩各的。

科莱特笔下的女性人物，在 19 世纪初的巴黎引发了现象级连锁反应，成为风靡一时的女性意识流，并带动了许多周边产品的获利。让那时的女性看到了狂野不羁的底层女性形象，看到了通过爱情完成阶级跃迁的可能，看到了在婚姻内也可以同时畅想甚至实操各种欲望的例证。

反观同时期的中国女性，在那一时代还在自幼背诵《女儿经》——莫高声，莫做声。

女兒經 仔細聽 早早起
出閨門 燒茶湯 敬雙親
勤梳洗 愛乾淨 學針線
莫懶身 父母罵 莫做聲
哥嫂前 請教訓 火燭事
要小心 穿衣裳 舊如新
做茶飯 要潔淨 凡笑語
莫高聲 人傳語 不要聽

在传统的婚姻关系中，女性处于绝对的劣势地位、从属地位和依赖者。这种依赖男人获得生存资源和认可的畸形状态，一部分是因女性孕育过程需要脱产，一部分是国家想要更多的纳税人和战士，所以强迫女性在自己最好的年龄要持续地生育产出。

所以不仅仅是男权把女性物化成附庸，就连政治经济体系也把女性物化成子宫与乳房。在国家追求产能时，就鼓吹女性自由和自我“价值”，要求女性从事和男人一样的体力生产；而在需要税金和准备战争时，又要求女性回归家庭，去产出人口基数。

xiyushe.org

在男权的家庭里，女性是不应具有独立且自由思想的。在看似自由的环境中，其实在很多从属理念上，在严格地限制着女性自我价值的表达和自我人格的完善。这导致女性被迫感到自卑、压抑和匮乏被认同感，让男性充分地享受到了驯化与私有化的过程。当然在现在，也有不少女性在反过来如此私有化自己的伴侣。

现在管这样的行为叫做 **PUA**。

其用意在通过不断贬损对方的自我价值感，让对方陷入依从强者的扭曲心态，这种畸形的感情会慢慢地变成一种邪恶的情感操纵和思想控制。操控者尝试孤立被操控者，剥夺其选择权与抉择权，让其脱离父母、家人、朋友，杜绝其可能听到他人警示建言的可能性。

一个人在感情中一旦被 PUA，后果比你想象的可能还要严重得多。

PUA 的常见手段，总是先伪装成关心的样子。在和你交往的初期，往往表现得很贴心，很有魅力，只要你有需要，会竭尽所能地满足你，让你体验到那种被无条件呵护的幸福感。

这样的幸福感会让被害人放松警惕，变得依赖，陷入爱情脑状态，视野狭窄，刻意忽视对方身上的不足与问题。一旦被害人出现对情感的依赖、对甜蜜的成瘾性，他们就可以开始收网了。

首先是孤立被害者：试图切断你与外界的联系，尤其是过去要好的朋友和与你交心的异性。但凡能跟你说心里话或你能说心里话的人，都

会被其要求彻底疏离。这一步就是在阻止被害人在发生困惑时有机会自我觉醒。

当你逐渐陷入到孤立状态中时，PUA 者成为了被害人生活中的唯一，也就成为了不可或缺的心理与精神支柱。这时 PUA 者会开始剥夺你的自我财政权，让你陷入拮据状态，看其脸色过日子。被害人此时活得还不如宠物犬。

最终的目的是让被害人不得不全然地依赖 PUA “主人”，将其视为自己唯一的生活重心。

同时，主人会通过剥夺被害人的独处时间，让其不能与朋友聚会，限制其交往圈，严格控制其食物与饮品，甚至开始对所有的生活习惯进行规范。当然所有的规范都必须由“主人”设立标准，并随时对未能达标的奴才进行口头上、肢体上的惩罚。这惩罚包括训斥、辱骂、损毁其心爱的物品、不给吃饭、不让其睡觉、不停地用情绪化的态度语言攻击、不理睬、拒绝性生活、关禁闭隔绝接触、用解除关系来威胁恐吓。

比如，当你要外出购物或者参加一些社交活动时，TA 会找各种理由参与进来，全程陪伴，并在参与的过程中禁止他人尤其是异性接近你。总之，如果你发现和 TA 在一起后，自己原来的社交圈子越来越小，尤其与父母亲友的关系也不断被干扰，甚至是打压，就要小心了。因为，这是有计划地在有意地孤立你。

原文发布源头：xiyushe.org

要知道**独立人格有四条支撑自己的“腿”**：

自我的独立社交圈、

自我的亲密关系圈、

自我的内在价值感自信心、

自我的独立思考与判断力。

PUA 其实就是通过逐一摧毁个人的尊严、价值感、自信力、判断力，达到操控目的。

回想一下，在你的感情生活中，是否相互表达过这样的信息？

1. 不管发生什么事，我都永远地爱你——无条件的爱。

2. 你是独一无二的，我以你本来的面貌接纳你的一切。你有你的优点与长处，我们不用和谁去比较。我爱的是你，而非我心理期许把你改造成的什么样子。

3. 你有你的认知与判断。很多时候，你有你的道理，犹如我有我的理解一样，我会给你我的建议，但最终决定权永远都由你来做，而我会支持你。

4. 我相信你的能力，需要我支持的时候，请告诉我，我永远都会力挺你。

其实回想一下，我们不管是做父母还是做伴侣，其实很多时候，都会知道去征求对方的意见；然后如果对方的选择与自己不相同，那就会再去否定对方，然后强迫对方按照自己认为好的、对的，去做出更正。如果对方相信自己的判断力，有自信，不肯“改过”或口头应付，那就会带来严厉的惩罚性制裁。

我们最常见的就是：

妈妈不再爱你了，不要你了，丢到街上去，我真后悔怎么生了你这么个玩意。

我不再爱你了，你给我滚，我要离婚，我们分手吧，带着你的东西离开我，我真后悔怎么爱上了你这么个玩意。

PUA 者最善于制定相爱“规则”：如果你不顺从我，就是不爱我，我就不再爱你。

为训练盲目的服从性，PUA 者会对被害人设立很多规矩，而且这些规矩明显与被害人的自我习惯相抵触，通过干涉和管理被害者的日常生活的细节，来强化对你的支配地位。

原文发布源头：xiyushe.org

比如，TA 会打着“为你好”的旗号，规定你应该吃什么、必须几点睡觉、几点起床，甚至连你应该穿什么衣服、看什么剧、说什么话、与什么样的人交往都有严格的要求。

其实制定规则并不是目的，真正的目的是传递这样一个潜台词：

如果你不顺从，就会失去所有。

为了达成这样的结果，PUA 者需要首先砍断被害人自我人格的独立性基础，包括亲朋社交、时间规划、自我判断、自我财务。在被害人失去家人朋友、财产与自我价值感后，再通过不断否定来摧毁其自我判断力。

PUA 者最常用的手段就是制造情感冲突，要求被害人证明自己是爱 TA 的，而迫使被害人为避免“不必要”的冲突，而遵从其树立的“规则”。当然这样的规则会越来越多，直到被害者完全丧失自我人格与自主判断力。被这样调教出来的孩子或伴侣会很乖，离开自己的主人就开始焦虑，没有自信，全然迷失自我。

PUA 者最惧怕讨厌的就是被害人自我意识开始觉醒，开始不服从，开始顶嘴，开始具有自我判断力甚至行动力。一个自我内在思想与自我意识觉醒的人格会不再依恋这样的主人，并开始越来越多地展现出自主意识，有了自己的观点与主张，甚至重新建立自己的交际圈，恢复和自己父母与其他异性的交往。

这时控制者会感到自己不再是主宰性的主人，不再是对方心目中的唯一。要公平地对待对方、平等地相互交往是 PUA 者无法接受的。

这时 TA 往往会选择用过激的语言或行动，来一哭二闹三上吊；如果都无效，就会立刻转换成装可怜，用道德、家庭、义务、责任、情感、经济等所有可用的手段来勒索被害人恢复与维持先前乖巧的状态。

然后再贬低被害者，通过伤害其自尊来建立自己的优越感，重新爬上主人的宝座，成为制定规则者。

贬低包含祛长骂短——

比如，如果你长得好看，就故意说你长得一般，没人要。如果你很努力工作，就说你赚得不如谁多；如果你赚得够多，就说你不在意家庭。还有一种是贬低你的短处，比如，强调你胖矮丑。如果你做完某事，就挑剔你、骂你蠢笨没脑子。总之怎么做都不是。

此外，在公开场合在朋友面前，大声地批评和贬低你，伤害你的自尊和公众形象。在你的同事领导那里搞事情，让你无法被重视与合作。这一切都是有意为之的。TA 就是通过这样的做法，来证明你是多么地糟糕，只有顺从和听从 TA 的号令，你才能让生活变好。你一旦认同了 TA 的贬低，觉得自己真的不够好，就会慢慢地丧失自我，任由 TA 来摆布。

这些“小动作”都会让你感到非致命威胁，为了爱就忍了。因没有明显的关系破裂，所以很多时候被害人就不确定这是不是心理虐待。等

原文发布源头：xiyushe.org

被害者慢慢适应了这种程度的 PUA 虐待方式，并已麻木时，已经是众叛亲离孤家寡人，更严重的暴力方式与对心理的羞辱、对人格的彻底摧毁就会后续展开。而这个时候，被害人已无路可退，把主人的“爱”当作自己生命中的唯一意义与价值，为维护家的完整性会不惜做任何主人要求的事情，连反抗的意识都不会升起，成为一个人格被彻底抹杀了的“心灵奴隶”。

一个人开始被 PUA 的各种迹象：

在彼此的关系中，你是越来越自信，还是越来越不自信，甚至小心翼翼地无所适从？

一段好的关系，是让两个人都有成长的空间，都各自得到自我人格的最大绽放，都彼此感到舒服和被滋养。

相反，如果一段关系让你越来越丧失自我，活得唯唯诺诺，动不动就立规矩，不断地拿谁来和你攀比，然后打压你的自信，那就要警醒了。这不是爱，而是心灵控制的前奏。这时，你不妨问问自己，究竟真的是因为你不够好，还是因为你遇见了一个不够好的人？

PUA 者普遍在初期很会伪装，当我们识别出那些有 PUA 特质的人，不管 TA 说什么都最好远离他们，这才是让自己找回自我、不断变好的最好方式。

请一定要记住，如果你光明璀璨、温暖开放，那永远都不会匮乏趋暖趋光的人主动想要靠近你、守护你。别怕脱离了畸形变态的关系自己

就会孤老终生、孩子就会自卑胆怯——和这样的人长期生活对自身和对子女都是一场无法醒来的噩梦。

女性自我意识的觉醒，在婚恋中是否能保持独立且完整的自我人格，如何做到自信、自立、自强、自我价值完成和自我价值提升，是本次话题想要引发的思考。

当然，这不仅仅是针对女性的话题，在今天，中国很多男性在感情与婚姻中过得很卑微，从小被虎妈虐，长大了被悍妻收拾。

如何找回自我价值感，如何唤醒自我的内在人格，如何从扭曲变态的两性关系中健康地走出来，是本系列话题中的第二弹，也是我渴望大家通过本片触发的思考与领会的内容核心。

细雨 2023.6

原文发布源头：xiyushe.org

制约与纪律

GY8-72M

看完这部电影有一个很深刻的感受,就是我们会为了爱一个人突破自己的疆界，去尝试自己不愿意接触的底线，只因为他是我所珍视的一切。这样的爱很无私，也很凄美，可是对其失望的反噬也是很剧烈的。这样的反差让我不禁思考：先前的无条件是否真的是爱？抑或是情感的交易呢?

由爱为出发点所产生的行动是不计成本的，但是在失望后衍生出的得失，却让无悔的付出变质，这与爱的本意相左。由此可知，这些所谓爱的行动其实是情感的投资。但有趣的是，失望之后产生的转化是多元的。像剧中的柯莱特，当时被逼着以丈夫之名写作，事后却因此成为一代文豪；还参与了戏剧演出，她将那些不愉快转化为艺术类的兴趣，就如我在《我罩袍下的口红》观后感中写的排解之法一样，找出自己的兴趣。

当柯莱特以自己的名字出版书籍时，她可能也没想到：当时逼迫她的，竟成为成就她的。

我在前面几期的电影观后感中有提到压力之下的转变、自我认知的接受等，今天来说说限制的一些型态。

电影给了我们一个反思:到底是什么让我们成长了？是舒适的环境？还是艰苦的困境呢？我们在制约与纪律下要如何自处？以下几点供各位参考。

一、道德

作为人的最高标准、在律法之上的存在，道德这个高尚的名词，绑架了多少世代的人。我们来看看，什么是道德？简单说，道是轨迹，德是遵循，道德其实应做德道，是名遵循轨迹，也就是天理的自然循环。这是放诸四海皆准的理，不是因人设的事，也不是因地制的宜。

然而后人将天道自然加诸于神权之上，再由君权神授转为对世人的规范，在位者为有效地掌控各种事物的运行，故以强固风俗习惯为由，将其制式化为规范，美其名为礼法，实际上就是思想上的操控，在时间的流逝中渐渐地形成镌刻于心上的规则。

律法是人心的最低标准，道德则是标准之巅，不管是高标还是低标，都是人为制定的规范,只是时间长久又广泛的叫做道德,有区域范围的叫风俗。因为来源已经无法考证，人们只是承袭着习性，将这些规范传递下去，并不明白形成的背景，只知道这是必须遵守的，然而后世为强化其能而强赋其义。

自此之后，道德就秉承了天道运行之理，理所当然地深植于心中，经过文字与口耳的相传，变为高塔般的存在，成为圣贤的指标。但是这些道德却是出自于人，基本与天无关。人们又常以之为标准去评判他人，其实天理运行真有其道，但此道属于自然的脉络，而非人为的制约，自然的纪律并非是你所以为的。我们的生命太短暂，无法窥视全貌，故觉得天道无常。实际上天理循环非常有序，此为真正的道德。

二、风俗

风俗的范围是区域性的，前面我们说过它是制约的基础。风俗是如何形成的呢？风俗形成的原因包罗万象，简单说就是约定俗成的习惯。这习惯有可能是禁忌、礼数、日常或是风尚，甚至家常等，局限性较高。通常以地区、族群区分，范围大小也不一定。风俗也可能会形成某些仪式。

原文发布源头：xiyushe.org

无论是哪一种风俗，都是因地制宜，但随着物换星移人事已非，很多风俗早已不知成因为何，只知道是祖先立下的规矩，必定有其原因，所以风俗往往是无法与时俱进的，甚至演变成扭曲的习俗。

风俗会让该地区的集体意识高度同化，对于无法遵守的个体会给予强力的制裁，为的是巩固制约的权力。在传统的文化下，守成是很重要的一件事，当你不遵守流传下来的规范时，很容易被标注为破坏传统、标新立异的异端。当权者若为守旧派，又与既得利益的群体串联时，杀鸡儆猴是最有效的立威之法。

社会的结构是由地区的特性决定的，这个特性也造就了当地的习俗。这些习俗若能与时俱进地变通，那接受转变就会形成习惯，这个习惯就会成为突破的关键。当人们的制约被转变取代时，开放的风气就会形成当地的民风，成为习俗。

三、权力

上述两点的制约形式是针对心理层面的，根深蒂固地刻画在心里深处。接下来的就是强加于外的约束。首先说到权力。

这部分涵盖的范围很广，小到家庭，大到国际，权力在各方面都存在“限制他人”的本质，不管掌控的内容是否为大众福祉，都明显地限制或剥夺了某部分人事物的权利。

在权力的制约下，会引发部分群众的不满，这些不满激起抗争的力量。不同于道德与风俗，这些抗争都起于不甘与挣扎，并将其化为实际行动。有时候我们甚至会看到相同的信念，却走出不同的道路。我们无法判定谁对谁错，在不同心态下展现的行动，都具有其合理性，这是十分有趣的。

作为权力的把持者与抗争者，各自秉持着自己的理念，行使着被赋予的权威，将自身的利益最大化，这就是制约下激化的转变。这种转变会让矛盾

明显，使原本缓慢演化的过程加速。在权力的矛盾作用下引发的行动有压榨、争执、斡旋、战争等，目的都是为了让自身或群体得到更好的生存条件。

权力的制约除了会带来人为的灾难外，也会造就集体意识的扬升，这种扬升来自于强制性转变。就如前面说的，总会有人不满意。其实这种集体意识的进展是困难的。比如秦灭六国，统一了华夏，继位的汉朝持续一统的局面，假如汉朝没有维持统一的状态，今日的中原或许就跟欧洲诸国一样国家林立。长远来看，权力并没有好坏之分，即便是暴君，也是一个时代的转折，消亡该消亡的，成就该成就的。

四、利益

大家应该听过“有钱就是任性”或是“有钱能使鬼推磨”，这里说的钱，就是利益。利益包括名相，这两样几乎都是相伴而生，有名就可因此牟利，有利可图时，多为有名之人先得之。当然有名之人的利得不一定是钱财，有可能是权势、威望、礼遇等。在这部影片中，默默无闻的柯莱特就是借威利之名才能出书，而威利也因为她的文采而名利双收。

利益并没有好坏之分，充其量就是一种手段。好利之人不一定是唯利是图或利益众生的人，利益可以成为达到目的的期待值，也可以成为突破现状的催化剂。利益就像是双面刃，总会有人因此受惠或受害。这种失衡可以促进社会的新陈代谢，令大伙不再因循苟且。

就如和平是大家所希望的，但是冲突总是多于和平，平衡代表着完美的分布，失衡造就创新的动力。灵修的人总期待自己能四大皆空，最好无所求地满足现状。然而如天堂般与世无争的生活，久了就会像一滩死水。就像一台正规运转的机器，永远地做着一样的事情，开始时循规蹈矩，熟练后轻松自在，日子一久开始枯燥乏味，最后躺平消极，因为过久地安于现状会失去生命的动力。

原文发布源头：xiyushe.org

若柯莱特嫁给一个珍爱她的人并安于庄园的生活，历史上就不会出现如此的大文豪；正因为威利是个十足的渣男，且自身又对名利趋之若鹜，他利用柯莱特对他的爱，逼迫她不断地写作。原本一个愿打一个愿挨，倒也形成各取所需的平衡状态；最后却因版权被出售，打破了原有的平衡，后续的维权行动，造就了历史上的柯莱特。

类似的状况不断地发生在大大小小的事情上，你要以何种心态去面对，将己身的弱势转变成优势，利益在过程中扮演的角色不容忽视。

五、规范

形成明文的规范之前，会经历风俗习惯的过渡。在形成完整的社会体系时，会将该区域的游戏规则律定出来，为的是打造一个舒适的环境，但是人为的律法并不是很完善，看似以多数人的利益为主，实际上仅是为了当权者量身订做的操控手册。

规范只是一个统称，它涉及的范围比利益还要深入，大到国际、宗教、区域，小至族群、家庭、个人，但要到实际操控，还得要深植入心，这方面又囊括了道德、礼教、风俗等，范围非常辽阔。可以说我们在还没出生之前，就已经被层层框架给局限了。

规范是人为的造作，虽然层层的架构堆栈，但对于保护弱小相对也起了作用。在自然界的弱肉强食下，人们开始学会分工合作、以物易物，脱离了适者生存的残酷定律，对于终日只为了寻找食物的生活，提供一个完全不同的转变。

看到这里，相信大家对于所谓的限制，已经渐渐地剥去那负面的含意，但是心里依旧存在着好坏之分，这是分别是非善恶的评判，是得失之间的衡量。规范之所以为规范，不过是为了稳定而设定的存在；另一方面也必须

要有框架才能让我们去拆除，目的是为了创新。所以每件事情都有它的多面性，不能以偏概全一以断之。

六、自然

真正的纪律是自然的规律，包含宇宙苍穹的运行都必须遵守着场域的规律，这个场域的规律就是道。万事万物在场域内形成动态的平衡，大的场域内包含不同的小场域，各自的场域内有着各自的法，这些道法支撑成为场域的框架，这就是自然。

天道运行自有其理，人们的造作就是在影响场域内的平衡。当失衡的状态产生，就必须以相对的能量将其抚平，无法抚平的能量转换成其他形式，变成天灾或者人祸的方式排解。对生活在此场域的万物来说是场浩劫，但对整体来说却是压力的释放与调节。这些展现不会造成永久的平衡，这个平衡只会发生在短暂的一瞬间，过了又进入失衡的状态。

对自然来说，人为的造作并非一无是处，这些造作带来的是创造，之后的涟漪产生不同的可能性，不同的尝试在这个场域中不断展开，目的就是要走出不同的路。宏观地说，这是一种行动，发自于本源的爱。对它来说没有区分，没有是非善恶，因为本来就是一体，所有的一切都在本源之内。差异的冲突会产生不同的结果，不同的结果又是另一个可能的开始，因此泛起不断的涟漪，虽是困扰，也是必须。

原文发布源头：xiyushe.org

面对自然，我们可以选择造作，也可以选择无为，两种选择都是自由意志，都是为自己负责，不管如何都不要怨天尤人。虽然选择会在不同的情况下发生，但请保持良善的心。一切的因果循环皆是自己的安排及决定所致，无论演变成何种结果，都由当下决定；而当下的选择可创造未来，也可以改变过去。

这是一篇枯燥乏味的观感，大多都在说一些抽象的原理。或许我们不需要知道太多运行之法，只要把握一个要点，就是心态。在经历挫折的时候，不管这是多大的挫折，我们都必须知道没有什么是过不去的坎，过坎的基本不是运用什么方法，而是在于心态的调整，心态的调整可以让你转化。

常听人说“化悲愤为力量”就是如此，不管你是转成善念还是恶念，只要能激发起你的斗志的都不会让自己变成一滩死水。对本源来说，区分只是为了引发失衡，解决失衡的方法就是不断尝试与创新，如此一来就成了生生不息的生灭。在不断地引发与解决的过程中，那些可能性的线程无止尽地发散与展开着，看起来就像闪烁的烟火般光彩绚烂。

沐风 2023.6

群友观感精选

晓锐

在上一篇《我罩袍下的口红》细雨影评中，老师提出了好几个引人深思的问题。其中，有关“自我价值”的几连问是我近来一直在思索的。通过电影了解了传奇女性柯莱特突破各种限制活出自我的故事，我又不禁问自己：到底何为内在自我价值?

赛斯指出值的充盈是内在宇宙的第一大法则，无论在哪个层面都适用，只不过体现的方式有所不同。结合细雨资料所学，我理解值的充盈即内在自我价值完成，每个意识体都在为达成意识完形而不懈努力着。在我看来，这是一个终极目标，是我们离开本源，沉入幻相中历经世事洗练的原动力。为了实现这一目标，我们从经历中拓宽认知，萃取智慧，在灵魂的十八门功课上不断精进，进而促成“我”和“我们”的意识层级逐级提升。站在不同“我”的视角上，我想对于自我价值的定位是不同的。小我灵魂作为身处一线的“业务员”，领了高我分配的任务，只要达成初心，是不是就算实现了自我价值？而对于一个想要晋升为高我、本我的小我意识体来说，达成一世体验的初心还不够，还需融通其他自我，完成十八门功课，达成全体自我的意识进阶才行。

单从小我这一层面来说，也是不同“我”的集合体，其对于自我价值的定位各有不同，角色我追逐名利、情爱与财富，而载具我贪恋物质上的享受，内在神魂则渴望历经世事来打磨心智、获取智慧。其追求不同，导致对于自我价值的定义不同，在人们尚未认识到有多个“我”的时候，这些不同的自我价值定位往往相互交织，彼此掣肘，哪一个成为当前人格所追求的目标，就说明了哪个“我”在自我意识群体占据了主导地位。就算是觉醒以后，知晓了内在自我的存在，我们也还面临着能不能时时解离、处处觉察，从角色载具我中跳出来，看清自己本真的

原文发布源头：xiyushe.org

样子，让内在的声音与渴望凸显出来，成为主导，进而引领角色载具我，使其臣服下来，真正为内在神魂达成它的渴望而协同前行，这就是共赢吧。具备了这样的认知基础，剩下的就看我们知行合一的能力了，能否遇事沉着、懂得变通、把握好分寸与度量，恰好就是在磨砺心智，淬炼智慧，唯有亲历自证，正知见才能化为自己下意识的所思所想，进而是所作所为。

那么，想要让内在神魂占据主导，内在声音能不断地透出来，突破知见与信念上的束缚是必然，这也正是我们当前通过学习细雨资料，不断在做的事情，就是要打破条条框框，让我从成见之墙中走出来，感受到“内我”的存在，进而用神魂的视角与感受去体验生活，那么，不管遇到什么事儿，没了角色头脑逻辑的干预，那也就很容易放下二分心的评判，单纯地只为从“事上”“世上”磨砺自己的心性、淬炼智慧。

柯莱特让我们感受到了其内在神魂的强大魅力，其渴望指引着角色不断地寻求突破，及时校正自己的认知，在精彩丰富的人生体验中，收获自然是良多。

又要如何实现内在神魂的渴望？私以为这就是细雨资料中一直在强调的，追随热忱而行动。就我自己的感受，热忱是一种毫无逻辑可言的冲动，就是特别想要做什么、体验什么，心头就像被什么东西挠了一下十分痒痒，甚至身体都跟着躁动起来，想要立马体验到做时的喜悦，沉浸其中。柯莱特写作时进入的那种心流状态，在影片中有着很好的体现。在我自己的感受中，那是一种心无旁骛，唯有我与我的内在世界共舞，是其大无外其小无内的境界。此刻，你就只是一个通道，连通内外的通道而已，让内在的冲动与热忱流淌出来，指引着角色载具达成它自己的渴望。

太阳喵

不枉人间走一回

《柯莱特》正如近年来流行的大女主小说和电视剧，却是如假包换的真人版本，

更是传奇励志典范！如果没有爱过经历过前期的渣男渣夫，没被他们 PUA 过伤害过抛弃过，怎会有软弱似小白兔的女主们逆袭成为专心搞事业、气场全开女强人的励志故事呢！当女主内外强大之时，则往往吸引真正的高品质 soul-mate 男/女恋人们的出现。虽说这老套的戏路拍了多年，给不到太多新鲜感，但对于长期处于男权社会中的大多数女性来说，仍不失为一种激励！

本人过了快半辈子，单身无小孩。一向自诩独立、人美心善，但在感情中仍吃了不少苦头。有两次沦落到放弃自我的不堪地步。第一次的转机在于迫切想从情伤中解脱，于是专注于自己喜欢的事业。当年非常窘迫身上只有几百块，家人毫不支持。于是借了有利息的债，一头栽进了创业中，压根儿未想过纯负债还不了该怎么办，一心一意处于为热忱为解脱而拼搏的状态。虽遇到不少波折，最终很有收获，彻底改善物质生活，最重要是忘却伤痛。第二次在我处于还算人生得意的境况下，情感仍是遭受打击。那时已然觉得金钱不能换来长久稳定的幸福、满足、真正的解脱。于是放弃了对于外在的追求，转向心灵，一点点地摸索终踏入灵性之路。

以自己的经历来看，女性无论在哪种环境下拯救自己都需要极大的愿力与决心。在物质上首先要脱离于他人的依附，精神上也会似扒一层皮的撕扯！曾经有几位抛夫弃子出走的闺蜜到我家逃避。不过听再多鸡汤也无用，她们本质上对自己已经极不自信，个个长期被男人 PUA 得很厉害。比如“事业上你帮到了我什么？”“只知道躺着看手机，不读书不上进，看看人家 XX 的老婆”……我听了他们的言词就很冒火。因为这些闺蜜们不是三年生两娃，还要顾店；就是承包了全部家务，得不到丝毫尊重，只是保姆床伴跑腿的；还有向娘家借钱给男人搞事业，不还钱，还遭背叛的……而当时我最想不通的是这些男人个个外表事业皆属于十分普通的类型，没有一个所谓的精英或帅哥，完全符合现在的“普信男”一词。最终她们仍回到了不舒服的舒适圈中去了，该埋怨的继续怨着。那时我意识到自己的感情事都搞不定，哪还有资格跟人讲什么大女人独立那一套。

原文发布源头：xiyushe.org

如今在灵性学习中终于明白了如何去爱。虽目前未处于凡人的爱情中，不过我已放弃了再与女人们一起骂男人了。最终仍是要感谢那些 PUA 过伤害过女性的男人们，要知道灵魂的助缘任务就是如此，不是吗？无奈，但美丽的鲜花也需要粪便浇灌。现在若有人向我埋怨吐槽男人，则是转告与转发她们细雨老师的忠告，认清爱与爱情是完全不同的两码事。如果舍不得离开，那么去表达、去接纳，试着付出无条件的爱，去转换对伴侣、家庭的负面认知与评判；如果无心无力，不作出改变也不离开，那仍是自己的抉择，旁人无权干涉的个人因果。

人生的故事线众多，无限机遇与可能性在等着自我意识焦点的关注与历经。女性的老问题关键在于，敢不敢打破被社会被男权亦或被自己的父母朋友甚至孩子……所设置的道德教条与框架，敢不敢摘下“贤妻良母”这看着正常，实则隐藏极深的负面核心信念。除去外在的身份，女性首先是一个自由“人”。

有时一再地隐忍，也无法不面对压垮现实的那最后一根稻草，爆发的导火线！比如女主柯莱特在家中没有任何主导权，完全地附属，但因一直深爱丈夫威利，即使才华横溢，也甘愿处于掌控之下。女人的弱点之一便是心软，即使丈夫无底线的自私、不忠、离谱，仍拖了多年不舍离婚。最终因威利把她写的书版权私自卖了，才迫使她认清现实与本心，彻底决裂！离开了威利的柯莱特，像自由展翅的凤凰直飞天际，才真正地开启了属于她的精彩传奇！挣脱牢笼这一步需要极大的勇气，有时还真需要“反派”渣男们绝情寡意最后助力一把。

我还蛮羡慕柯莱特，她在下半生尝试了想做的几乎所有事。可说是在那个时代中女演员中最会写作的，女作家中最会表演的了。几年前曾有段时间我渴望去尝试各种工作，只为了不同的新鲜体验，却啥也没做，缺乏勇气。柯莱特的众多段感情，不管男人女人小鲜肉老男人，真可谓是尝试个遍。离经叛道到飞起，她完全突破了传统对女性情感与性欲的枷锁桎梏，我只想对她竖大拇指点赞！还能在纳粹的魔爪下靠自己的力量拯救丈夫家庭。所以，柯莱特向所有的女性们亲身示例——向全世界展现了一位从乡村走出来没有了不得背景与学历的女人，运用自

身天赋、才华、果敢、胆识所能达到的极致巅峰！她后期的人生不得不说在某些方面做到了真正的男女平等。为新时代的女性崛起作出了巨大贡献与影响！

我们在生活中也看到许多可能并未在修行的阿姨姐姐妹妹们，只是做着自己喜爱的事，乐观积极，成为名人、红人。收获了未曾预料过的一切，同时影响了鼓励了众多仍处于困境制约中的女性们。

女性，除了爱情与家庭，积极发展自己的兴趣爱好，跟随、创造，建立充盈自我核心价值，不枉人间走一回！

愚讷

“我的一生何其精彩，真希望早点意识到。”这是法国著名女作家柯莱特老年回忆时所说的话。

通过影片去看柯莱特这一生，确实如她所说的那样，精彩纷呈，从懵懂的少女成为令丈夫忽悠来忽悠去的少妇，从单性恋到成为双性恋，从身心的囚徒成为自由的灵魂，用一支笔杆打开自己的新世界，也冲出了被困的身心牢笼。

我想这不得不感谢，一路上给她伤害与爱的人对她的成就的推波助澜吧。想想她前半生精彩纷呈的经历何尝不是为她后来的所是埋下了伏笔与铺陈。

在婚姻中，我们常常因为生活的习性不同，而产生各种摩擦，不成熟的女人喜欢仰仗另一半给到自己的所有依靠与特别的关注。

而男人与女人是两个不同的物种，男人喜欢自由而不愿被束缚，加上婚姻中的其他因素，摩擦的产生比比皆是。更多的女人选择了隐忍与妥协，也有选择了逃避，而不敢直面。

我们很少去反思问题的所在，即使有反思，也只是停留在事件的成因上，加深彼此的怨恨，而不会借助经历去拓展自己，去为自己的人生命运扭转乾坤。

柯莱特是有文学天赋的，若不是因丈夫那边出了问题，鼓动她去写书，或许她的

原文发布源头：xiyushe.org

天赋很难被发掘；又若不是丈夫的自私、压迫与扭曲的行为，使她被迫困在牢笼，把不甘与愤怒化为文字，便不会开启书写自己的人生故事。这看似坏事的开始，又何尝不是好事的开启呢，一切都是同时展开的！

她既是小说的创作者又是自己故事的经历者，一如我们自己的灵魂一样，选择剧本也尽情演绎所选剧本。

行动会带来更多的行动。柯莱特一生都是在行动的。即时书写，对女性知己的爱恋，从变装的开始，意识的觉醒，去舞台剧表演——这都打开了她后续展开的新篇章。

柯莱特是幸运的，有个爱她的母亲在身边点拨，即使柯莱特并没有听从过；纵观柯莱特的婚姻是不幸的，有个霸道的男权思想的男人。但在这个过程中因不幸又遇到了幸运，遇到了生命中重要的人——一位点拨自己给到自己力量与勇气，并陪伴自己的知己爱人，也是幸福的。

想想自己，曾经在经历低谷与所发生的事情时，总是躲在背后不愿面对，自哀自怨；当自己认识到，这不能解决问题与转化自身时，自己学会了把不甘、不平转为助力点，用积极向上的心态转化生命为上升的阶梯，不再逃避，不管结果如何，只是勇敢真实且真诚地去面对。

如柯莱特遇到知己一样，我也是幸运的，在灵性的学习上，遇到一群彼此陪伴与指点自己的人，相互温暖，彼此前进，不断展开生命的蓝图，书写此生各自命运的新篇章。

星光

伟大的作品，都是来源于生活，在上几期电影《丹麦女孩》中，女主就是因为丈夫的性取向为同性恋而触发了自己的创作灵感，继而创作出超越心灵和时空的画作而闻名。

科莱特也同样，因为生活，让她有了更多写作素材和激情，她把自己写进了作品，

融入了生活，没有什么比身临其境更真实。

所有的感受都是真实的，如果把生活看作苦难、不堪、崩溃，那你无疑生活在地狱里，没有翻身的机会。但是生活教会了我们怎样生活，它可以是热忱的，心是可以出淤泥而不染的，载具外表下柔和、美丽、快乐、刚毅、坚韧……

生活就是如此地五彩斑斓，生活可以天马行空，生活可以是这样或者那样，但是生活最后给了灵魂怎样的启迪？

所有的事情都在同时发生着，演绎着，当我们从剧中跳出来，在更高一维的角度再看所有的同时性，那科莱特选择了这样一个人生剧本，并且自己一步步地去感受，从爱到恨最后到麻木，最终觉醒，这无疑是科莱特身心的一个提升过程。她通过自己的觉醒，走出了生活，走进了作品，给时代一个进步，后人一个典范。

往往评判世人的标准，首先就是用尺子去衡量其是否洁身自好，是否墨守成规，不可以这样或者那样，太多的条条框框在束缚着我们。跟随这期影评，我又知道了 PUA 这个词语，并且对照自己，明白了曾经自己就是个被 PUA 受害者。我处理的方式就是逃避，离家出走，但因为不自信和依赖又一次次地原路返回，直到结束剧本，提前杀青，才结束。

现在我们对自己的孩子也在 PUA，多数家长都会对自己的孩子说，你不行，你啥也不行，你就玩游戏行，你生活能力太差，这不行那不行，干啥啥不行，吃啥啥不剩……用尖酸刻薄的话去打压孩子的自信心，孩子就会按照你的想法和说法去显化给你看。因为细雨老师说的，八匹马在赛跑，你没有把目光关注到跑在第一的那匹马身上，你总是关注在那个一会是第三，一会是第六，一会是第八名的马身上，你的心也是跟着忽上忽下的，你的定力不够，缺少的就是自信，你又何尝不是在 PUA 自己？

曲终人散，可是伟大的著作却可以流芳百世，作品来源于生活，生活来源于思考，黄粱一梦转瞬间，经历却可以一代代影响下去。

原文发布源头：xiyushe.org

昕冉

柯莱特得知丈夫负债时，如果恐惧掌控了自我，或许她也变成了上一部电影中四位女主角中的某一位。如果柯莱特只是一个拥有才华而无主见的女人的话，那她的光环就会慢慢地被淹没。柯莱特的人生与上一部电影的四位女主不同点在于，不仅仅因为她拥有上天赋予的才华，而是她敢于挑战自我。

如何做好自己的角色？出现了问题是要冷静下来思考一下问题出在哪里？可以为所爱的人付出，可以为家庭牺牲，但一定要知道还有一个自我的存在。相互的尊敬需要相互的付出，一味地谦让和包容会给对方一种卑微的错觉。讨好型人格就像路边的乞讨者，很容易让对方产生厌恶的感觉。

或许我们做不到柯莱特的洒脱，但为自己而活，不亏待自己还是可以做到的。很多女人觉得不要亏待自己，就是要用物质奖励自己，慢慢地自己又成了金钱的奴隶，攀比之后内心失衡。因为物质能满足的只是别人的眼睛，自己真正可以得到的财富是内心的强大和富足。

读者追逐“新”，导致掏空了作者的“真”。柯莱特的丈夫虽然风流但也算是一位很有头脑的商人。由于读者的期待，让他们不断地为了题材去体验，就为了有新的内容更新来换取物质财富。柯莱特的灵感来自无忧无虑的快乐和真实的体验，可一旦被用于商业化，真实就会开始变得扭曲起来。如果读者带着消遣取乐的心态无妨，但如果是一本可以滋养的书籍或影剧，就应该像对待生活一样，不厌其烦地重复阅读品味。

清沐

婚姻的抉择

一切都在转化，所以这段婚姻到底给柯莱特带来了什么呢？这十分复杂，不是用好或者坏能够界定的。用灵魂任务的相关认知来看，或许这就是柯莱特与威利两个灵魂一起安排的人生经历。帮助她从普通的乡下女孩成长为一名具有独立人格

意识，为女性群体发声的伟大战士。所以当经历不幸时，尤其是女性在经历世俗观念上看起来并不美好的感情经历和婚姻时，这里面却藏着我们需要突破的人生功课。如果成长和觉醒的程度足够，那么就能够迸发出属于自己的独特力量，不仅改变自己的命运，也能够影响千千万万个和自己类似的人；如果没能做到质的突破，也不要紧，转变个思维方式，去发现苦痛之中隐藏的价值，不论选择哪种方式去完成自己的业，都能够有所收获。

本片中两个与柯莱特有着情感关联的女性，让我印象非常深刻，男女不拒的书商夫人，特立独行的侯爵夫人，她们与柯莱特的结合是否可以理解为柯莱特与其它面向的自己相结合？收回属于自己的认知碎片，使自身的人格更加完整呢？书商夫人为柯莱特带来了新的不一样的情感体验，让她感受到了同性之爱，帮助她不再囿于丈夫的出轨背叛。而二人诀别后我觉得柯莱特似乎也拥有了书商夫人在交际场以及生意场上的手腕（可能是我过度解读，或许柯莱特自己本身的成长足够做到这一步，和书商夫人没关系）。而侯爵夫人就更明显了，她穿男装，行为举止和思想都非常绅士，她就好像是柯莱特找回的属于自己阴性中的阳性面向一样。之后更是在侯爵夫人的帮助下四处巡演，她也不再懦弱，认为自己离不开威利，更加有魄力和胆识了。题外话说一句，侯爵夫人这个角色确实令人着迷，能够理性思考的女人和温柔细腻的男人都会令我心生欣赏。拥有不属于自身性向刻板印象的性格特征且融合得非常好的人，让我感觉他们更完整，别具魅力。

最后说一下令我非常惊艳的镜头，在柯莱特等待威利审核自己的书稿时，有一个全景，在威利的书房中，威利坐在书桌前，而柯莱特侧靠在书桌旁，看起来二人距离很近。然而威利起身走过柯莱特身边时直接从她身体里穿过去了，这时镜头一转，其实柯莱特和威利根本就不在一个房间内，而是两个相对的房间，刚刚看到二人在一起的画面，是威利的身体实相和柯莱特在镜中的影子一起形成的，这很符合他们的状况，二人看起来虽是一对志趣相投的夫妻，实则貌合神离，灵魂深处他们根本就不是一路人。而片中的视听语言肯定还有很多能够解读的。非常

原文发布源头：xiyushe.org

感谢细雨老师的推荐，让我们看到这位伟大的女作家波澜壮阔的一生。

姜江

柯莱特的丈夫是一名成功的文化商人，经营着以自己名字为核心的品牌，苛刻地对待团队，榨取每个枪手（影子写手）的利用价值，来给自己的花天酒地和吃喝嫖赌买单。

为了让没有嫁妆的小媳妇柯莱特心甘情愿且默默地付出身体与才华，他不断地 PUA 她家庭利益和夫妻关系应该如何。在婚姻的前六年，他的驯化很成功，她很顺从很服帖，满足了一个男人的面子、里子、虚荣、财富、地位和名气。

甚至他允许她去和女性发生情感和肉体关系，他认为这不算出轨，而且也让她认为自己被给了自由的空间。这看似互相自由的关系，实际仍是 PUA，被女伯爵一语道破：“只是拴你的链子长一些罢了”。

读这一期的细雨影评，我被 PUA 的内容震撼了。虽然我没有像柯莱特一样被锁起来写作，但觉得自己也一直在被 PUA，这使得被害者心态迅速攫住了我，各种委屈、不满、愤恨、痛苦撕扯着自己的内心。就像曾经我把自己的懦弱和胆小的原因推诿给父母，跟他们振振有词、愤慨激昂到避而不理一样，我又一次把自己被 PUA 的责任投注在爱人、环境等外在原因上。说来说去，就是那一句话：都是你们让我变成这样的！都是你们的问题！

这换汤不换药的心理过程，现在再看是多么清楚，哪知身在其中之人如迷雾中一般，看不清自己、看不清别人，更看不清整个局势。

本次八周的主题是“女性的自我救赎与自我价值实现”。从《我罩袍下的口红》到《柯莱特》，同样是女性受到束缚，同样是女性在束缚中试图挣脱、试图展现自我价值、寻找自我的热忱与方向，柯莱特到底比四个印度女性“成功”在哪了呢？

这里的成功，绝不仅是事业的成功与知名度——这只是结果。当面对世人的唾

沫星子和无情的批评时，并非每个人都能承受得住。八十年代中期，我祖父母所在的小城市发生过一个轰动的事件。那是在北方的公共浴室里，一个穿好衣服的女人，从一个刚沐浴完还光着身子的女人脖子上一把拽下金项链，撒腿就跑出去了。被抢的女人下意识去守护自己的财物——那个年代金项链是非常贵重的，她想都没想就追了出去。来到大街上，才发现自己身处于全市最繁华的十字街中心。这豁然出现的全裸女人对当时当地街上人的影响，不啻于一颗炸弹轰然炸开，男人们好奇地吹口哨起哄围观。甚至女人的丈夫也被好事者叫来现场，当场暴怒。这个事件的舆论发展了几天，最终以这个女人自杀而终结。除了自杀，她好像别无出路——我周围的每个长辈在讨论这件事时都对此赞同和理解。“太可怜了”，是善良的女人们给出的同情，仅此而已。显然，他们认为，这事如果摊在任何一个女性身上，都只能自杀了断。

几十年后再想起这件事，我不知道那个自杀的女性有没有一版能回来尝试不自杀的剧情，那意味着被丈夫离婚、接下来的几十年面对人们的指指点点，如果有孩子，孩子也将一直遭受人们的非议——尽管，她自己并没有做错什么。那个抢了她金项链的女人也没听任何人提起过，跑了吧。

说回柯莱特，在一百年前她的环境里，公开穿男装，公然和不同女人搞同性恋，公开演出时暴露乳房，这一系列“不齿”的行为被当地教会和保守人士非议。若说这样的女人会被唾沫淹死，我童年时代的人们应该毫不怀疑。

然而柯莱特并没有，反之，她踏着这些唾沫迎风而上，全力地展现自己的才华与热忱，写作、表演、历经感情，及至后来的家庭生活，她都活成了“乘风破浪的姐姐”（细雨语）！

随着这两部影片的进展，我仔细揣摩着女性的自我价值应该如何实现。束缚，我们认识到束缚了，并希望冲破束缚，然后呢？大多数人无法突破这些限制，就如昨天一位群友分享的，那些倾诉婚姻问题的闺蜜们最后都回到了不舒服的舒适圈

原文发布源头：xiyushe.org

里继续她们的抱怨与不满。

通过柯莱特，我看到，那些我们感受到的限制，并不如我们以为的那样来自外在的捆绑，恰恰相反，这全来自这个本体内在的自我限制。不论那是出于所谓的爱、情、家庭、责任、利益、子女、事业、团队……都只是限制变成的不同形状而已。

勇气唯有内生，方可改变自己所处的环境，哪怕外在环境毫无变化，也会因为改变心态进而改变所遇到的人、事、物。

那么，被 PUA 还可悲吗？其实，真正可悲的是自己认识不到自己应该由谁来定义。

当曾经的在意都不再在意，我还依然爱着你、爱着自己，我能以本真的自己来爱你，也将如此爱着自己。能全然地做自己，那个有很多缺点但依然能被自己接纳的自己，这是多么好的体验。

要经过多少轮回和卡顿，才能认识到自我的珍贵？自我价值永远不在于外在的评价。要被唾沫淹死，还是踏着唾沫乘风破浪、破茧成蝶，全看自己。

悠然

我从小最爱看的就是类似《柯莱特》这样自信的大女主故事。我很欣赏也很羡慕柯莱特冲她老公发脾气的样子。在面对冲突时，我一般都会退让，当退到一定程度时，我就会彻底地冷漠地离开。直到在我和老公快结婚的时候，我爸爸突然不同意我们结婚，给我谈了很久，劝我放弃。我老公当时给我说了一句话大意是这样的："我对你好不好你看不见吗？没有自己的主见吗？什么都要听你爸的吗？只要是你爸说的就一定是对的吗？是他了解我还是你更了解我？"那个时候，第一次有人反问我这样的话。当时我很震撼，感觉自己必须要为自己负责了，我的人生路必须我自己来走，不能完全依赖父母的话。我也是第一次鼓起勇气做了自己想要的决定。当我坚定了以后，事情也就顺理成章地发展下去了。并没有想象中的闹得鸡飞狗跳的狗血剧情发生。

前一阵子和我老公因为孩子的教育问题出现了分歧，我也是选择忍，后面耐心地去和他沟通，一直收效甚微。有天晚上，我和老公还有另外两个朋友一起在外面吃饭（2 女 2 男）。刚好讲到教育这方面的内容。在那位女性朋友的助力下，我大声地和老公理论，估计他们两个男士很少见我那么激动。在外人看来，我们就像在吵架一样，不过最后我们都说只是针对问题来讨论，不针对个人。没想到效果很好，我老公后来在面对孩子时的言行上改变了很多。

细雨老师在《我罩袍下的口红》的影评中写道：“问题到底出在了哪儿?

她太在意爸爸怎么看，她太在意他们怎么想，她太在意丈夫的态度，她太在意邻居怎么说。”

我就是很容易“在意”，过分的在意渐渐地变成了无形的束缚，变成了对权威的恐惧，让自己畏手畏脚。当自己放下了过分偏执的在意，当自己表明了自己的主张，当自己鼓起勇气面对一切得失。世界仿佛跳频了一般，事情朝着更加明朗的方向发展了。

细雨老师经常讲到“度”的把握。万物没有善恶好坏，都是一个“度”。无论是压抑自己或者解放天性，都没有绝对标准，关键是在互动中对“度”的把握。

原文发布源头：xiyushe.org

73.《十二夜/日》

《十二夜/日》电影海报

电影背景：

《十二夜》*Twelve nights*（2000）。

爱情缩影之情侣生活的十二个夜晚的循环结构——经历了热恋、挣扎、感情转淡、复合，女主 Jeannie 终发现已不再爱男主 Alan，以分手收场。她独自一人游走在繁华的都市里，寻找另一个“十二夜”。

《十二日》*Twelve days*（2023）。

作为经典爱情片《十二夜》的续章，《十二日》延续了前作对情感关系的探讨。空姐阿南 Jeannie 和银行精英西蒙 Simon 因热恋仓促结婚，但考验才刚刚开始，婚后价值观差异逐渐暴露，从亲密爱人演变为疏离怨偶，渐行渐远。

注：建议观看两部影片，主题讨论影片为《十二夜》。

GY8-73

《十二夜》这部情感片是于 2000 年 4 月在香港上映的。影片展现出在婚恋感情发展中很常见的一些问题。

影片运用男女双线平行切换的叙事手法，展示了较为中立的客观事实。整个故事的起落被切分成十二个不同的情感阶段，让观众得以用交错的视角，分别看到男女在一段共同的经历中走过了怎样不同的心路历程，进而引起人们对婚恋与感情问题的深思。

在生灭聚散的周期中，当恋爱的躁动随激素退却，当生活仅剩下一地鸡毛琐碎和相视无语缄默，当最初甜蜜的感动因一次次争执、冷战凝固成彼此的冷漠，是把头埋入沙子选择逃离，还是为自己的不甘发声抗争到底？是勇敢地重启人生拥抱生活，还是彼此接纳其所是的样子、换一种方式去领悟生活的本真？

在情感中没有标准答案，总是仁者见仁智者见智。

xiyushe.org

这是女性自我价值话题的第三弹。今天的主题是：

在当今的婚恋现状中，现代女性在面对失望的期许时，当何去何从？

当今的女性仿佛生活在一个多元平行的世界里，在欧美、中东、印度次大陆、亚洲文化圈、非洲，不同的可能性同时在本星球上真实地存在着：有些地方在百年前就已完成了女性自我意识的突破性解放，有些地方还处于半封建时代，有些地方的女人还在用牛换娶、且隶属于私人财产，有些地方的女人可以强抢男人当一夜的种马……

不可否认的是，**女性触碰婚恋的原因，无非是几个很基础的自我需求：**

生理需求、孕育需求、心理需求、抵抗未知风险的需求、陪伴需求、共鸣的需求、爱与被爱的需求。

这些需求来自多重自我中的不同自我面向：

身体的正常生理渴望、基因带来的生化激素类渴望、头脑中从众心理的渴望、逻辑上携手抵御生存风险的渴望、内心里消弭孤独的渴望、神魂中形成共鸣的渴望、意识里表达爱与感受爱的渴望。

我们评估一段感情是否已经变质凋零，可以从以下这几个方面展开具体的分析：

是否还有爱与被爱的感动、是否还有彼此心灵无声的共鸣、是否相互还依偎陪伴、是否齐心协力共同铸就自己的家园、是否关注与支持对方的心理建设与内在需求、是否愿意共同抚育幼儿、是否还渴望与对方经常耳鬓厮磨亲密接触。

当两个陌生的男女相互认识后，情感的升温是从牵手到交心，最后生死与共灵魂契合。当同床异梦心灰意冷时，爱的温暖止息，无言的心意相通断裂，各说各话，各种沉浸在自己的道理里，毫无共鸣可言；然后在经济上各自开始为将来算计，在儿女上相互指责不够用心，在亲密关系上只剩下了厌弃或例行公事。

回顾先前的电影：

《我罩袍下的口红》表达了女性渴望被爱、被认可的心理诉求。四个寻找自我价值与爱的女人，因过度地把爱情看作是女人一生中最重要的事，结果当男人转脸无情时，自己就因此输掉了手中拥有的一切自信与快乐。

《柯莱特》让我们看到了一个籍籍无名的乡下姑娘，通过自己不懈地努力，最终成为影响世界大趋势走向的女人。她的自我价值与人格魅力被法国乃至世界所认可。

她把自己活成了一团光火，用自己的行动一次次打开自己通往新世界的大门。她的人生是精彩纷呈的，她不想无止境地花费时间去拯救或

原文发布源头：xiyushe.org

再造身边的那个男人，而是始终努力不断地完善自我价值、提升自我认知，好让自己能一步步地完成阶级跃迁，让自己配拥有更好的男人、体验不同的生活方式。

柯莱特把自己活成了众人的焦点，无所谓那些庸碌的世人和宗教大佬怎么评说自己一时的功过，她坚定地让自己活成了自己渴望所是的样子，因此也吸引了能真心欣赏其本真所是的爱人。她无需卑微地去祈求被爱、被看见、被在意。她让自己绽放成绚丽的花朵，而非蜂蝶。

本片《十二夜》的女主来自香港，她在爱中渴望被珍视、被在意、被关注、被看见，体现出自己拥有的自我价值感；可是她却因此慢慢地活丢了自己。

她太用力地渴望被重视，紧紧地抓住，努力地追随，一味地讨好，可还是得不到自己想要的结果。

当一个女人把自己的一切都寄托给婚姻与家庭，让丈夫成为高飞的风筝，这个拿线绳的自己迟早会变成对方高飞的纠缠与累赘。

如果不是比翼齐飞，那结果就是在绳索断裂时，一个在地上骂忘恩负义，回想当初是自己迎风助跑，把对方托举上天，一再调整角度，让其飞入云间；而另一个则渴望乘风而去，到更远的地方领略更多的风景，与鹰相伴、与燕雀嬉戏。

地上的人无法理解风筝的“背叛”：

那断线的风筝必然会在风雨中坠落，被泥沙所毁坏；我是那样地珍惜你，把你捧在手心，收在高柜，而你却一心只想飞。

风筝也无法理解那地上的牵绊：

你喜欢我只因我是可以高飞的风筝，你喜欢我只因我在飞翔时让你感到挣脱束缚的美。为什么你总是要控制我能到达的高度、牵扯我左右摇摆的轨迹？既然你爱我自由飞翔的美，为何又把我紧紧地系在手边?

进入影片的正题。

原文发布源头：xiyushe.org

我们可以看到，导演透过男女双方的交叉对比，体现出两性在婚恋家庭中各自在意与要求的关注点其实存在着很大的差异。而因为人人都在将心比心，所以当觉得对方不能理解自己的期许、不能给出自己渴望看到的回应时，就会倍感痛苦。

这里的关键就是“己所不欲勿施于人”与“己所有欲推之及彼”这两个很要命的思维方式，因为这是一种**近乎自私的自我封闭型思维模式。**在这个思路里，没有换位思考和设身处地的共鸣，而是“我想要如何表达”“我想要你如何回应”“我想要你做到什么”“我想要你按照我预期的标准，达成我欲看到的结果”。

当双方的关系从拉拉手到亲吻，从交身到交心，最后性命相托神魂相契，爱就达成了；可是当其中的一方开始要求另一方以自己的标准为标准、以自己的模板为规范去生活、去思考、去行动时，对另一半人格的完整性、独立性就开始了压制。每个人都毫无疑问地认为自己的想法、理念、诉求具有全然的合理性和正确性。

当双方都具有独立的逻辑判断力时，男女各自观察问题时，获得的解读与采取应对的方式往往是不同的：男性更逻辑与线性单一，女性更扩散并感情充沛。可一个家庭作为一个统一的单位，只能坍缩出一个确定态来，这时以谁的标准为标准呢？以谁的认知为准则呢？多数婚姻出现问题就发生在这一阶段。

-我看不惯你的行为反馈表达，那太感性了。

-我看不惯你的不作为，那太无情了。

-为什么你就不能按照我的意思做呢？

-可你也没说啊！

-可我说了你也不听啊！

-可你说的不占理啊！

每个人依据自己的认知层次、理解方式、过往经验、自身习气、地方风俗、家境背景，都有一整套自己为人处世的故有理念；而且这一整套自我理念，构成了自己完整的自我人格状态，并因此拥有自信力。

可是当伴侣开始质疑、纠正、否定你的行为时，在一次次地询问你的意见然后再否定时，自我判断力被质疑与否定，自我直觉性行为无法流畅表达，自我的故有习气被要求置换成和对方统一同一的，那就会发生自我人格为自我独立与完整性的抗争，即谈心讲道理。可是各自有各自的道理，每个人都有自己的人生经验，没有谁的道理其实比谁更有道理，因为没谁具有全然认知。结果沟通变成了争执，争执又压抑成冷战，随着心灵共鸣的鸡同鸭讲，身心灵开始彼此解体。

女人在感受不到爱时，第一反应就是身体上的疏离与拒绝。

男人想要靠近对方身体时，若被拒绝，他会理解成爱的基础已经瓦解了。因为对于男人来说，牵手拥吻是一切开始时的第一步。

男人提出亲密是一种妥协，女人拒绝亲密是一种惩罚。当男人提出想要亲密时其激素在体内的浓度已经很高，这时如果被回绝，那膨胀的力量会变成窝火。有些人因此开始找茬发脾气，有些人去自己解决内在压力，但感觉自己活得很挫败。当这样的挫败感累积，当外界有哪

原文发布源头：xiyushe.org

个女人让他感觉可以在那里得到自我的释放，那三人行也就成为了一种必然——难道在家吃不饱还不能点外卖吗？

在观看影片时，我写下了一些随笔：

女人：我想你能看到我的付出与我的价值。你是否能为我做出些改变？

男人：一个稳定良好的运作系统，在以平顺的状态运作时，不要轻易做出改变，那往往只会更糟。

女人：我想你把我当作是你生命的重心，更多地让我感到你的在意。

男人：我想你能乖乖地把一切安排妥当，让我可以全身心地投入到工作中，不用分心打理后方。

女人：我想你能看重我、珍视我、看到我为你做的一切，让我成为你的公主。

男人：我想你能跟随我、崇拜我、看到我为你做的一切，让我成为你的英雄。

女人：我给了你一个女人拥有的一切，爱、青春、身子、忠诚和太多的自我牺牲。

男人：我给了你一个女人渴望的一切，房子车子包包宝宝，你还想要什么？

女人：我想要一切都是可控的、有计划的，这让我感到安全。

男人：我的世界充满了无常的风浪，而这一切都需要我在第一时间就及时摆平！我只想要家中可以无事，至少有一处不必我太过在意操心。

女人：我想你在做任何抉择时，第一位想到的是我。

男人：你明白吗？很多时候真的没得选的，事业崩溃就会诱发家庭经济崩溃；生存环境崩溃后，你们女人可以换个男人继续过日子，而我和孩子呢？

女人：你让我不爽，你就会有大麻烦，所以照顾好我是你最应当在意的。不然我就会让你知道什么叫不痛快。

男人：我每日都走在钢丝绳上，任何没能注意到的闪失，都有可能在未来衍生出不可收拾的烂摊子；在这基础上还要不断攀升难度，让生活更充实富裕。我只想有一处地方可以能让我彻底放松下来，什么都不用担心、不用去想、不用患得患失，对我毫无要求。

女人渴望在家庭里被理解、珍视、在意、肯定；而男人渴望在家庭里，不用再辛苦地伪装、完成上级下派的指标、虚伪地讨好、遵守他人的纪律，想要在这个世界上能有一处活得自在自由、懒散地放下面具，做哪怕一小会儿真正的自己。

其实当婚姻走到一定程度后时，上有老下有小，拼事业怕失业，每日账单如雪花，四处都是微妙的平衡需要小心地维护，男女双方都活得很累。辛苦不怕，但心苦又彼此无法理解，还相互找对方宣泄自己的压力，就构成了各种绿茶、白莲花、蓝颜知己上位的机会。

原文发布源头：xiyushe.org

其实婚姻中种种不幸看似错综复杂，但归咎起来不难发现，到头来就是三个字：“不甘心”。

一旦心底萦绕“不甘”念头，你就会盘旋“如果”。接踵而至的就是各种是非的计较与争执，让不安放大成动荡的交锋。

在爱情与婚姻中，任何一方被迫地或主动地放弃了自我内在核心价值，把自己的价值感全然地寄托在、并交托给他人时，那就不要再埋怨自己不被珍视、感到空虚、匮乏自我价值感。因为当你为父母而活、为伴侣而活、为子女而活、为事业而活时，你已经失去了自我。而一个失去了自我的人，自然是会被无视的。所以自古舔狗只能当备胎。

不管男女，自己仰望的那个才是最美的，所以努力不断地提升自我核心价值，才能获得持续的吸引力，并且不用担心没有追随者、成为被剩在原地的那个。

其实没有谁真的可以剥夺谁的自我价值；同样，也不能依赖谁长期赋予谁自我价值感。

自我价值是自身对自我内在人格价值感的自我衡量。它并不需要参照他人的看法，更不应用他人的标准来制定自己的自我价值刻度体系。在现实社会中，有太多的人利用贬损他人来抬高自己，利用你的短处去攀比他人的优点，让你失去自信心和自我价值感。这种 PUA 的行为，志在控制、操纵他人的人格，奴化他人的自我意识。而这种行为经常发生在父母对子女、教师对学生、高管对下属、主人对奴才的话术上，当然现在夫妻间、情侣间也开始变得常见。

“调教”一词最近在亚洲文化圈很流行。压迫、扭曲、摧毁、剥夺伴侣的自主人格，利用质疑、否定、无视的方式让其判断力丧失，然后强迫对方按照主人制定的规则思想、说话、做事，成为没有独立思想的、顺从的无脑肉身工具人。如果敢反抗，就吵架、打架，让小日子过不下去。

一个人如果活丢了自己，不要去埋怨谁，或责怪谁。这真的只是自身的问题，也仅仅是自身的问题。我们身边有各式各样的人，每个人都会为你的生活带来不同的体验感受。你选择了自己的处境，并利用各种借口不愿离开当下的舒适区。

原文发布源头：xiyushe.org

生活从来都不是监牢，每个人随时都有权力改变自己。认知改变观点，观点决定态度，态度衍生行动，行动带来结果。所以当你想要改变自己命运的时候，首先要能累积到足以改变自己认知的新观念见识。

神灯啊神灯：

我想要个男人。我想要个家。我想要一个帅气、有才、幽默、爱我、无不良嗜好、高学历、工作稳定、初婚且忠于爱情、工作努力还顾家的男人。当然婚后还要有房有车，老人不跟在身边，愿意满足我各种奢侈品物质需求，不用我辛苦生养带小孩。其它方面，男人要健康有活力，性欲强，性格开朗，无社交障碍，烟酒赌毒色一样不碰。最重要的一点，婚后不需继续在职场里看老板脸色、听同事碎嘴辛苦讨生活。

我想要个疼惜我、爱我的女人，我想要个乖巧懂事的妻子，我想要个能在我需要的时候能满足我生理需要的女人。我想得到她的认可与仰望让我更自信，我想她应该是有见识的，我希望被她追随与看重，让我的自我价值感被体现出来。

我希望“家”是我的港湾，是疗愈我疲惫的地方。我希望我们能彼此珍惜，我撑起这个家，而你撑起我。

男女双方的基础条件再完美，也无法确保让婚姻生活幸福。婚姻幸福的基础是心灵的契合与共鸣。而今天的婚恋多都已经学着西医搞标准化筛选，具体到数字化求偶：身高、体重、学历、存款、工资数量、年龄、胸围、几套房、几辆车、几位数的礼金……一切达标就是亲爱的，数字偏差太多就不予考虑。心灵、感情、理念、认知，这些都不耽误生孩子，当然也不耽误日后因情感不合而导致的离婚。

当火热的爱情追逐冲线抵达了婚姻，两个人变成了一个家庭，如何能继续维持两个独立人格的完整性，就成为了考验智慧的课题——

太多的人渴望自己成为家庭中的立法者，且具有释法权，结果就导致被支配的另一方申诉、抗辩，甚至非暴力不合作与暴力抗争。夫妻感情恶化，往往都是源于渴望他人不断做出符合自己预期的改变，好让自己能活得舒服顺心。

当然也有一厢情愿付出的，用我认为爱的方式去爱你，然后气恼对方为什么不领情、不依据自己预计的台词说出感恩的话语、做出自己渴望看到的欣喜表情。结果就是自己跟自己怄气，气自己多事，气对方不懂事、不领情。

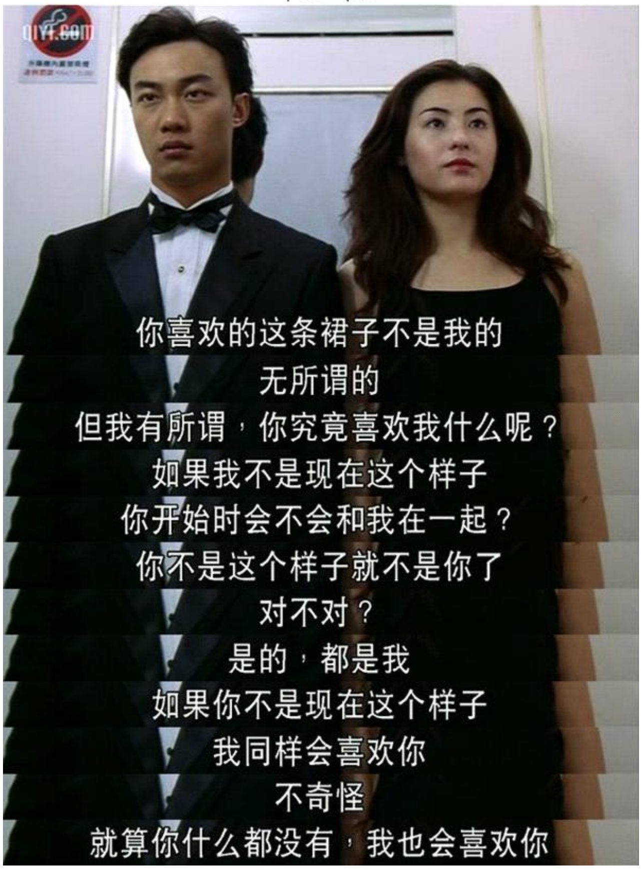
其实问题的核心，不在于付出是否得到了理想预期的回报，而是在付出时就预谋着得到期许的回报。

原文发布源头：xiyushe.org

一旦感情不是无私的、无条件的，有了得失心，那爱就成了买卖，继而掺杂了利益的计较。

每个人都渴望对方为自己做出必要的改变，而当对方也同样要求自己做出改变时，就会感到压抑与愤恨，渴望据理力争的反抗与对等条件的报复。其实谁都不想在婚姻中活丢了自己，活成他人生命中的点缀。

十二夜



这并非是无解的难题，但却真切地困扰着无数家庭。每个人都因不被理解而委屈，因被要求不断做出适合他人的改变而感到压抑。

如何在婚恋中既能保持自我人格的完整性、继续完成自我价值感的提升，又能相互配合、完成一个人无法达成的人生使命？

如何能既表达出自我内在的期许与诉求，又不限制与压抑伴侣的自身发展？

如何能相互取得必要的共识，又不让对方感觉是被胁迫与遭受威压？

如何让家成为彼此成长的港湾，而非个人利益与思想博弈的战场？

如何让爱可以保持温暖，而不是在炙热后退温成寒心的冰冷？

这一道道婚姻与家庭的难题，就是我们自身心灵成长的阶梯。

每个人都渴望与伴侣做到身心灵的高度契合，但每个人的人生阅历、家庭背景、成长速度、期许偏好、习气秉性，都是不同的，差异性带来的欣赏也可变成日后相互理解的鸿沟，原本热恋时的共鸣在岁月里会慢慢变成疏离的陌生。

这种结果是规律的必然，但并非唯一可能性中的绝对。如果伴侣双方都能少些对“对方”的要求，而尽量不断地提升自己，那还是能做到比翼齐飞、相互扶持的。

小知识点：比翼鸟

民俗里的比翼鸟，其实是鸳鸯。它的学名叫“赤麻鸭”，是一种野鸭。其在繁殖期内，雌雄双宿双飞、形影不离，而且扇动翅膀的节奏非常一致，所以远远望去，就像一只鸟一样，正所谓“相得乃飞”。

原文发布源头：xiyushe.org

赤麻鸭，在古时也叫“黄鸭”，雌雄鸟体色相近，全身橙栗色。在雄鸟发情期脖子上会出现一圈黑色的领环，这样雌鸟可以区分对方的性别。雌鸟进入发情期后头羽会变成白色，表示自己准备好被追求了。

实际上，相对于我们现在所熟悉的鸳鸯，赤麻鸭才是正宗的鸳鸯；而当今的鸳鸯在古代称为紫鸳鸯，也叫“鸂鶒”（音“西翅”）。宋朝以后，“紫鸳鸯”中的“紫”被人忽略，“鸂鶒”就渐渐偷梁换柱地取代了赤麻鸭的鸳鸯之名，成为爱情鸟的象征，而真正的鸳鸯——比翼鸟赤麻鸭则被人们遗忘。

在古代，娶正房大夫人，人们送比翼鸟作为吉祥图案；娶小妾二房时放置鸳鸯刺绣，表示小妾对原配地位的尊重与臣服。

跟随影片解读，我们一起学习人性、心理学、灵学等方面的知识。我们渴望通过这些交流，为大家揭开各种自以为“是”的心结。就好像本片中，男女双方都沉浸在自己的付出与道理中，各自坚持着自己的底线，因不被理解又不肯明说，或根本就不知道自己想要什么，所以说出来的话总是词不达意，无助于解决根本问题。

如果你不能学会去拥抱无常中的“不确定性”，什么都渴望按照自己的理念展开才能获得安全感、才能认为是对的，那你的一生注定会过得很辛苦，因为事事无常皆不如意。当你学会成为生活与生命的观察者时，舞台上发生什么，你都可以旁观者清地保持一种清明的思想状态。但如果你把自己过度地沉浸入角色中后，你就会以角色的狭窄视角评断是非得失，也就无力去理解和接纳某些必然。

很多人遇到人生问题时，虽不发作，但也并不反思，只是觉得放放等等兴许就过去了，这样的想法其实也是一种得过且过的办法。只可惜这样的办法，不能让自己及时看破与学会当前的人生课业，结果就是自己随着学期的推进要应对的难题是越来越多。

我们在自己的每一个年龄段都有属于那一阶段的人生课题：原生家庭、兄弟姐妹、学校霸凌、老师无能、婚恋工作、养育子女、维持婚姻、送别老人、努力不被辞退、应对情感危机、挽救衰老的身体……桩桩件件接踵而至。别看人生不过一甲子之数，可课业难题的密集度绝不轻松。

如何让自己拥有稳定的情绪、健康的心境，有能力拥抱不确定性而在峰谷间冲破风浪？

心理咨询或灵性修持并不能直接地为谁解决个人具体问题，学习这些知识的目的，是为了能给你带来一种更成熟的思想体系，能让灵修者透过自我解离的方式，跳出角色我的视角，用更宏观多维的方式去看待当前的课业与难题。

原文发布源头：xiyushe.org

系统的思考和理性的应对方式，可以让明觉升起必要的反思与清晰的预判。这样说出的话语，是智慧的，而非情绪化的；渴望的期许是立足高远的，而不是争当前分毫尺寸之利。

如此透过日常的小事去锻炼观觉，就可在你碰到类似的事情时，回想先例而明白这些课业题目的考点在哪儿、要如何应答。这样当你遭遇更困难的问题时，就有了较为成熟的思考模型去从容应对。

认知决定解析，解析决定应对，应对决定事情的发展方向。别人怎么说、怎么做，那是客观实相；自己听到了些什么、看到了些什么、记住了些什么、从中理解并联想出了什么，其实与客观实相有直接但没有必然的关系。每个人都在依据自己的在意而感知着实相，依据自己的解析去理解着实相，也因此有了对同一实相的鸡同鸭讲。

多数时候，女性以为自己听到的、看到的其实与男人想要表达的是两码事；而同样的，男人听到与看到的女人之态度话语，也和女人想要让男人猜到的隐喻是全然不同的。

比如：我不要、我不要……、我不……要。前者是我拒绝，然后是你要强塞给，显得我够矜持是好姑娘，最后一方推搪勉强接受——那自己早就期许的渴望。

很多直男只看字面意思，不想违背妇女意愿：你说不要那就算了吧，我们换一种其它的什么好了。然后就不知为什么女孩开始生气了。赶紧哄吧，越哄越气，因为怎么都说不到点上，而女孩不能直接告诉他：

第一个“我不要”只是让男人有机会很男人地霸道地胁迫自己。当然前提是这个男孩够帅——如果不是自己的菜，那第一个不要，就是不要。

其实在我们的人生当中，真实存在的课业问题只有不到 10%，而剩下 90%的困难与问题，不是自己之前的功课没做完，在补考，就是因为自己造作出很多新的、额外的业力。

其实仔细回想一下，生活中的绝大多数问题与矛盾，其实都来自各执一词的争执，是两种不同意识形态、认知理念、应对方式的比拼。这些屁事搞出了一生中 90%的问题。当你总渴望另一个人能按你的渴望，去说话、行动、思想、办事时，你就开始自找麻烦了，因为你在试图剥夺另一个具自主意识的人格保持全然的人格自主性。

这样的问题，在强悍的母亲中最为常见。当然这样的母亲同时也是某人的妻子。

对一个孩子来说，一个幸福、快乐、喜悦、稳定的妈妈是人生中最棒的礼物。

高段位的妈妈应该具备什么样的品质呢?

首先肯定是喜悦和敞亮的内心。一个幸福、快乐、喜悦、稳定的妈妈可以让家庭的整体氛围保持在健康温暖舒适安全的状态。而一个爱计

原文发布源头：xiyushe.org

较、并且以自己的标准为标准的女人，加上是非分明和眼里不揉沙子的个性，对一个孩子来说那简直就是家庭中的噩梦。

因为她的存在，家不再是休养的港湾，而是布满地雷的雷区，是厚重的积雨云，是不稳定的危险化合物。如果父母像精神病一样，快速地在情绪化的愤怒与安详的喜悦中切换，那孩子就会因不确定性成长为一个没有安全感、而且只会用情绪与脾气沟通的人，和父母对着耍混、歇斯底里，看谁闹得更凶些，要死要活地威胁他人做出让步妥协。

这样的人，在心理学上被定义为边缘型人格障碍症患者。

一会儿爱得不行，一会儿要把你赶出去扔掉喂狗。你会发现半小时前还在兴高采烈地谋划着旅游，上了车或走在路上已经开始骂街、指责，还没到地方一家人已经都恨不得早点儿回家了。

小知识点：

边缘型人格障碍（Borderline Personality Disorder，缩写：BPD）

也称为情绪不稳定人格障碍（EUPD)，简称“边缘人格”。

此类患者多在童年生活在冲突频发的原生家庭中，没能习得有效的沟通技巧和稳定自己情绪的技巧，对用激烈的情绪化表达方式来沟通认为是正当合理的。

此类人格障碍的患者，工作不稳定，难以维持长期稳定的人际关系。扭曲的自我概念和强烈的情绪反应是其主要特征。

患者的另一个主要特征是：在精神上和行为上快速地极端化地做出全然对立的反应。

前几分钟还认为对方是个好人，自己生活得很幸福；过几分钟就觉得对方无可救药，是个魔鬼，自己这些年生活在地狱里，自己的人生不仅是失败的而且毫无价值。

这样的患者对自我、对他人的态度与理解都没有足够的稳定性，在认知与感受切换的过程中没有应有的缓冲过渡区域。悲观的、气愤的、喜悦的、爱的、恨的，各种情绪随念头快速切换，并且交互并存。这样的患者当自己感觉到自身出了问题时，她的母亲还会鼓励并坚定她的信念，因为其母亲也多是这样的人。

这样的患者在进入不稳定的情绪化状态时，（随时）有可能会做出自我攻击自我伤害、对他人言语攻击或真实伤害。很多因婴儿哭闹就掐死自己孩子的妈妈，都是此类患者。她们无法自控情绪。这种非理性地破坏物品、伤害自己或他人的行为会反复出现，让家人困扰，没有安全感。

BPD 患者在爆发情绪的时候，都有自己的理由，但这些理由在常人看来均是再正常不过的琐事。BPD 患者约 50%到 80%会发生自残或自杀性冲动，既不珍惜自己的生命，也不看重他人的感受。最常见的自残方法是用锐利物割划身体，饮用大量酒精，服用过量药物。

原文发布源头：xiyushe.org

此类患者多数不会觉得自己是有问题的那一方，因为她们清晰地记得，每次自己失去理智都是很有原因的。她们会把触发自己进入狂躁状态的人看作自己人生不幸的罪魁祸首。患者往往会经历与现实状况不成比例的、强烈的被抛弃恐惧感、绝望和愤怒感。

BPD 通常从青春期早期就开始被表现出来，并在各种情况下反复发生。而且多数都有明确的家族史。但基因测序证明，本病非遗传性基因类疾病，属于习得性心理疾病。

现在在心理学临床中，BPD 与其他九种障碍共同被《精神疾病诊断与统计手册》（DSM）认定为人格障碍。患者如果伤害或杀害他人，不受到刑罚制裁。

如果不进行必要的认知治疗，BPD 患者多数不会觉得自己有病，但症状会随发作次数累积而逐步恶化。近一成的患者在被绝望感侵袭，自杀或杀人后会自杀。

BPD 是需要接受强制性心理与人格重建治疗的，因其对自身或社会都随时具有危害性。在心理治疗的疗程中，一般包括：认知行为疗法（CBT）或辩证行为疗法（DBT）。

另一方面，没有药物能有效地治愈 BPD，但可在患者进入狂躁或抑郁期，用药物改善其情绪化的感受，帮助缓解相关症状。临床上经常使用 SSRI 类抗抑郁药和喹硫平，至今其有效性尚未被证明。BPD 严重的病例需要也必须接受住院治疗。

据估计每年约有 1.6%的人患有 BPD，最高可能高达 6%。女性被诊断出 BPD 的几率大约是男性的三倍。所有患者基本上都有明确的家族史。

爱本身其实是一种特定的能量频率，有着滋养温暖神魂的作用。但现在很多人把爱搞成了契约性枷锁，用爱之名禁锢某人或子女，达成高控制、高期待、高依赖的身心状态。一旦稍有疏离，就会表现出分离焦虑症的各种症状，恨不得把属于自己的洋娃娃二十四小时地抓在自己手上，并美其名日“这是爱”。这种爱其实是非常糟糕的。对夫妻双方和对子女都是病态的示范。

其实婚姻中家庭里，爱是无言和无条件的，是不住相的。你要是搞价值交换那一套，也没有问题，也可以理解，只是别用那个来玷污了爱。一起人间清醒地搭伙过日子也是一种活法。

当女性的自我意识觉醒，当女性的人权被高举时，婚姻与恋情成为在双向选择中很不稳定的一种相互关系，“不想委屈着过”成为分道扬

原文发布源头：xiyushe.org

镳的理由；但很少有人能真正地意识到，其实两性问题中 90%的问题，是出在质疑申诉的人自己身上。

你如何期待、如何看待、如何经营、如何应对、如何沟通、如何守护、如何拯救自己的感情与家庭，其实和别人和对方都没什么关系，毕竟自己的感触与想法，都源于自己的认知与理念。不管是离开、坚守还是隐忍，都没有错，也没有是非可言，不同的选择带着不同的人生体验，你看重什么、保守什么、渴望什么就体验怎样的得失聚散。

生灭聚散、涨落旺衰本是万物流转周期的必然，可人们总是渴望花不败、情常在、一念永恒，也是可悲可叹。

细雨 2023.6

沐风观感专栏

《十二夜》沐风观后感——自我的世界

GY8-73M

在观看这部电影时，看到男女主角青涩的模样与演技，对照他们此后的人生铺陈，有种无言的感慨。现实生活中男女主角是我们熟悉的明星，他们的生活几乎是摊在阳光下的。当时的他们都还是新人，没人会将现实中的他们跟电影中的他们结合比对；要是这电影的拍摄时间是现在，那么他们在电影中的角色设定，应该会更贴近现今自己的人设。

对我们来说，看他们演的电影或八卦新闻，应该是没有任何区别的，只有你心中的认定会去区分他们的真实或虚假。身为观察者的你，又何须辨别真伪呢？

剧中讲述了男女交往的心态与衍生结局，虽然没有夸张的高潮迭起，却在平淡的演绎中，真实展现出各自的心情、想法，与情感堆积催化下展开的行动和反馈。我们看到了平凡的自己所无法完整言喻的复杂情感交错，也参与了可能无法参与的故事与未知结局。

原文发布源头：xiyushe.org

女主在电影中看似被不公平地对待，但是一直到最后，你会发现她才是主导及显化一切可能性的人——所有的剧情铺陈都由她的心念而起。男主虽然有自己的想法与做法，但是对于女主来说，完全无法理解与沟通，她依然照着自己的认知在行动。当她自己发现事情的过程与她所想可能迥异时，曾经的巧妙安排竟变成了美丽的误会。这时候最重要的是心态的调整，有效的调整可以防止不平与如果的产生。

但是谁又能说误会不是精心的安排呢？人生就像剧中的情节，我们一直活在我们所是的认知中，同时朝着我们的所知，搭建局限的框架；且误将这行动当成热忱紧紧跟随，一股脑地朝着自己的理所当然前进着。唯有你真正醒悟时，才会发现自己一直活在自己的世界里。

在写观后感的同时，得知李玟的死讯。正好配合这个观后感，我来说一个朋友的真实故事。这是他的自杀经历。

据他口述，当时他不知道是在何种状态，也不知道自己是活还是死，身处在梦一般却又真实无比的场景。在此之前他正在跟女友诉说自己的思念之情，但是女友身处异地且正在忙活，他的举动令女友厌烦，终于引起了女友的不满，脱口说出许多伤害性的话语。朋友听完后并没有多说一句话，只好失落地挂上电话，默默地流下眼泪……以下都用第一人称。

“我是有抑郁与恐慌症病史的。在女友的一阵咒骂后，感受到不被需要的感觉，我不明白如此的深爱为何换来这么强烈的打击，我只是表达了无尽的思念，却得到无情的割裂。我继续流着泪，并且开始写遗书。这并不是第一次经历这种打击了，我一直不懂，怎么她就是无法理解我的心。

当我写完这封遗书后，就直接存在电脑里。我准备坐电梯到顶楼结束自己的生命。走到家门口时一阵恍惚，这时候就突然在顶楼了。这天台是二十层楼，我站在栏杆旁吹着风，心想：要带着手机实况录播？还是放下手机悄然离开？这时我下意识把手机直接拨通视频，然后跟女友道别，接着把手机从楼顶扔下。女友当场震惊无语，然后大哭。之后她颤抖地拨通视频，我苦笑地说只是扔下了手机，女友听闻后破口大骂，气得挂上电话。”

听到这儿，我开始纳闷他怎么到顶楼的？怎么知道她当时的状态？然后他继续说着……

“再次被臭骂，这次我决定直接跳下去。这时我又出现在顶楼的栏杆边。这次我拨通视频跟她说了再见，然后将手机放在地上，之后纵身一跃而下。当时心里想着她不知道会如何？接着我就出现在远方的她身边，看着她一脸惊愕无语，然后坐倒地上，拼命地叫着我，然后一整个人呆滞，最后失声痛哭......我在旁边看着，心里很难受，希望这一切不要发生，瞬间，我又回到楼顶......

原文发布源头：xiyushe.org

这次，我依然站在一样的地方，做着一样的动作，只是这次我将手机带着跳下去，在还没落地前我就到了她身边。她看着我落地后的惨状，整个人呆滞了，然后尖叫、痛哭。我以为这样她就消气了，反正她也不在乎我，没想到她的反应让我伤心，然后我又再次地回到顶楼......

这次我决定不拨视频用语音，然后道别完就挂电话。我依然在落地之前就离开自己的肉体，直接到她身边。看着她一脸疑惑，又回拨电话给我，但是我一直没接，她就没管我，继续工作。没多久家人告诉她我的事情，应该是过了一天，但是仿佛没有时间的过程，一下就第二天了。她的反应跟前几次一样，只是这次进入了歇斯底里的状态，整个人崩溃，满脸的泪痕，鼻涕眼泪口水都没法控制，完全地疯了，最后坐倒在墙边，眼神空洞。我实在不喜欢她这么难过，我并没有要她伤心的，她不是不需要我了吗？瞬间，我又回去了......

这是第五次了，我这次不做任何通知，直接一跃而下，也如之前一般在她身旁，这次是陪伴她工作、吃饭、睡觉。当我觉得这样蛮好且安心时，她接到家里的来电之后，完全无法接受事实——她以为我成熟了，正想告诉我这样很好，没想到居然是我的死讯。我看到她完全地疯狂、大声地嘶吼、呐喊、内疚，对自己捶胸顿足，把所有的东西都摔落一地，彻底地伤心欲绝。

看到这儿，我非常地难过，顿时知道死不能解决问题，尤其我是如此深爱她，我不想让她因为我伤心。

突然间，我又回到家门口，站在门前。我不知道发生了什么，然后我回到电脑前看看时间，只过去不到五分钟，我却经历了五次自杀体验。这时我相信了自杀的人会一直循环在自己的情节里。而我也确信了一件事，就是我真的希望她开心与快乐。当时在旁边还有一个人，一路带领着我看着......”

听到这里，我明白了他经历了什么。就像细雨资料里写的一样，你不会真正的死亡——在你的不甘与如果下，你的生命体验会不断地重启，过程中你会知道所有人的心思想法，直到你想通为止，然后继续体验。

通常人们都不会记得这些过程,这种另类的濒死体验,我也是第一次听过。人格片段会经过不断地重复体验、修正做法，然后找到卡顿的关键点。或许在不断重复的过程中，你经历了许多的平行线，也创造了不同的平行实相，那些“我”也真正地经历了死亡，但是这都是为了找到最优解所必经的道路。

当然这个故事里面还有许多可以讨论的地方。在此建议大伙还是先好好研读细雨资料，这样各位才可以在看完这个故事后，心神意会并理解更多细雨老师说的“你的世界只有你自己”是什么意思。这位朋友似乎也真正地

原文发布源头：xiyushe.org

体会到什么是无条件的爱、什么是真正的付出不要回报等。我事后还笑他没有白死那么多次。

结合上述的故事，回到电影与李玟的离世，我们可以知道自己的内心才是世界的真相。唯有调整好自己的心态，才能真正地走出自己扭曲的认知。别人的任何能量输出都不会影响自己，只有自己的自以为是会左右自己的选择。

现在我们可以确定，在别的平行线上，李玟还好好地活着，一定有些李玟的老公不是花王，有些李玟是身体健康的，各种不同的可能性仍然在继续上演着；而你自己这条线也一样充满各种可能的编排，充满着各种未知或已知的可能性。

沐风 2023.7.8

群友观感精选

宁静

一场爱情游戏，从始至终都是电影角色中女主角自己觉得的感受，想体验什么而已，一场荒唐的以爱为名的游戏，到底是谁爱谁呢？男主角配合游戏就是爱情故事里圆满演绎，男主体验独身的自由，自然女主就消失在他的生活中。

爱是什么？多少人就有多少不同的定义，我觉得爱是我无条件付出，为了你好而丢下自己兴趣爱好，配合我爱的人的一切需求，让他开心。自我感动式地给自己加油打气。那被爱方的感受呢？提供给我所需要的情感能量就算爱我吗？以爱之名一直在束缚我控制我太可怕了，我要远离。一场场虐心爱情狗血剧又不知在人类社会重复上演多少次了。

一场电影能让过来人反思，让观影的我们通过旁观者视角体验了各不相同的感受，让还在迷茫的人也能停下来思考一下，爱到底是什么？有正确答案吗？

“下来演一场，是刚刚好约定好的演绎，你来帮我体验给我助缘吧？”

“好的，一定包你满意。”

恰逢社会时事新闻播报著名国际巨星 CoCo Lee 李玟乳腺癌年初确诊，腿部旧疾问题行走困难和还报道自己深爱的丈夫多次出轨分居几年了，双方约定今年七月会彻底离婚等等。而 CoCo 却选择了主动离开这个世界。

结合电影《十二夜/日》，我开始反思，什么道理都懂，也知道怎么做才是最好的，为什么还要选择轻生这种体验呢？女主从始至终在意的爱是什么呢？那个爱真能让人们失去生的欲望去赴死吗？是不是嘴上说得跟圣人一样，能解救别人的温暖爱笑的人，道理通透通达的人，就一定能活得潇洒肆意呢？

我们每个人真的了解自己吗？一个个自我向往地活在给自己建构的泡泡里，体验着自我觉得的感受，感动其中，然后呢？真真正正好好面对哪个才是自己呢？知

道怎么做才是最好的，事上练和世上炼时，我做到了吗？

把自己演绎成一个完美的觉悟很高的人很容易，演着演着自己都当真了，只是能婴儿乎的境界从来不是演绎出来的，是真的做到知行合一。梦中自己真的是我期望的样子吗？我在思考，不要让自己继续跳入戏剧中了，对自己最狠的事儿莫过于连自己都骗吧。

Rita

催眠暗示

女主 Jeannie 听信了朋友的话以及旁人的暗示，相信自己的男友出轨了，心里默默搜索相应的事件去证明这个暗示，最终误会了男友并分手，几年后解开了误会但是也错过了 Johnny，没有点遗憾是假的。

很多时候我们随意听到的一句别人用心的暗示，会在心里留下痕迹，跟随并证实这个暗示，直到它成真。所以很多时候我们需提起觉知，停一秒问一下自己，真的是这样吗？

轮回

家族业力的轮回，随着追溯，我们的家庭相处模式很多时候跟父母很像，也许是家族业力在传递。电影里 Jeannie 与 Johnny 分开，与陈奕迅饰演的 Alan 在一起，从开始的懵懂爱到激情，再到相看两厌，再到分开，就像一朵花从种子、开花、结果、枯败——一个成住坏空的过程。

爱情的轮回，一辈子也是一个轮回，一天也是一个轮回，他到底在干嘛要一直轮回呢？

幼儿园的小朋友到大学毕业是一个轮回。

新人从刚接触到执子之手到一起离开世间也是一个个轮回的故事。

好吧好吧，原来是我自己一个个的卡顿，我没有融通，一次次的轮回是为了扩大自己的认知。

矛盾

一切互为镜像，Jeannie 认识到自己从被爱到被厌，她失去了自我，失去了自己独特的魅力，当她重新找回自我的时候，Alan 又重新爱上了她。

引用一句细雨的话：当其中一方的慧眼短暂地开启，当看到角色背后的灵体源自一体并归于一体后，什么都不用说了，立刻恩怨一笔勾销，直接进入相互扶持的状态。

转念

过程中难免遇到很多问题，最根本解决问题的方式是转念，可是很多人说我可以这样想，但是生活却一点都没有改变啊。念在最初的时候会有拉扯，在新的道路与旧的观念中来回拉扯。当新的念占据了主导地位，自己的言行也会跟随改变，生活慢慢就发生了改变。

昕冉

算卦

这在细雨资料《未知的实相》和《思想的阶梯》的开始部分大量地阐述了相关概念。回想当时读的感觉真的是枯燥乏味。生活不是需要实践吗？出现问题不是需要解决问题吗？这大量的概念有什么用呢？打开新华字典或者牛津词典可以找到大量的词汇解读，细雨老师为何要用这么多时间表达这些无聊的东西呢？这就是我最初看书的心态，现在我才明白那些概念多么的重要。人生中多数的不如意真的来自个人的“习性”“习惯”和“习气”。

女主角生日当天来了很多朋友为她庆祝，男友因有事情无法陪同也是被女主角理解的，可为什么听到好友卦牌的言辞后，一切的命运就都改变了呢？到底是卦牌准，还是算卦者的技术好？还是真的这对有情人就不能终成眷属？都是，也都不是。算卦者能够掌握住被算者的心理状态，这里也有熟能生巧的因素。事情的趋向确实按照了卦象的发展，这绝大程度取决于被算者的信任度。当女主角半信半疑地打电话求证时，赶巧男友没有在电话旁，这又让大脑意识乘虚而入地添油加

xiyushe.org

醋。此时，外界的声音就那么地真实合拍，他人无法核对的证词就直接把事情推向了高峰。

界限感

当人与人还处于陌生的时候，会有一种莫名的界限感，这也是一种自我保护和尊重。可一旦变得毫无遮掩熟而又熟的时候，就成了“你的就是我的，我的也是你的”。爱我就要爱屋及乌的荒谬思想，在《十二夜/日》的这部影片中就表达得栩栩如生。

人都希望能有一个需要时立刻飞到身边，不需要时离我远远的伴儿。可就算有不软不硬的手纸存在，那么这个软硬度就真的能适合对方了吗？或者说能一直符合对方的标准了吗？

坟墓

我们身边会有这样的声音：“都因为我长得太难看了，我太矮了，因为我没有钱，因为身体外表的残缺，因为家境不好……如果没有这些我一定不比某某差”等等，把自己的不满和委屈找到一个代替点，这样不需要为自己负责任的痛就有了寄托。在两部影片中的男女主角不论外表、工作、家庭，都那么优秀又完美，外人看来既羡慕又嫉妒的情侣夫妻仍然把生活推到了悬崖边，所以到底是什么把我们带进了“坟墓”中？电影《我罩袍下的口红》表达了风俗文化对男女的影响，在那种环境下埋怨被宗教风俗、原生家庭束缚，导致无法拥有自己的生活和自由，那么《十二夜/日》中的男女主角没有宗教、原生家庭等外在无法抗拒的因素捆绑，那为何也把自己推进深渊之中呢？所以缘由到底是外在因素所造，还是被自己的认知理念带进了“坟墓”呢？！

重复

人往往在有了希望后，面对第一次挑战时会无所畏惧，很容易全身心地投入。但反复的经历就会消磨耐心和毅力。因为每一次都会余留经历时的痛苦和无奈，随着一次次的体验，期待的曙光也会越来越微弱，尤其是面对疾病。

小我期待一次比一次好，好了之后永不重复。高我期待一次比一次磨难中得到更多的体验，不断地重复让灵魂得到更多的收获。

李玟的离开让我突然明白了赛斯讲解的当下就是威力之点。正如【读你】中所写：“读你千遍不厌倦，读你的感觉像春天。”放下过去，不畏惧未来，把每一个当下都视为新的开始新的起点，不厌其烦地去体验感悟。

三月

——谈情感婚姻生活的固着与流动

情感与婚姻——永恒的人生课题，经历过、经历着，随人生的起伏，观着、感受着，似乎到现在还是没怎么弄明白。不过我知道：人生的每段经历都是可贵的。只要随着生命的流动，敞开心扉地去体验它的高高低低，都会收到礼物。

三月的童年是幸福的，父母感情和谐，敬老爱幼。八零年代里，每家都不富裕，爸爸用他近一年的工资，买了我们那一片的第一台电视，每晚左邻右舍都聚集在我家的院子里开心地看电视，欢声笑语不断。奶奶的眼睛和腿脚不好，母亲默默操持着家务，照顾一家老小，从没有过半句怨言。四面环山的小县城，民风淳朴。童年在自然里漫山遍野地跑，回家总有母亲准备好的水果和饭菜。父母自己种菜、喂鸡养鹌鹑、打渔。在那个处处计划，生活配给凭票的年代，我的感受却是富足而幸福的，一大家人（爷爷奶奶叔叔都和我们吃住在一起）其乐融融，只要我和姐姐们说出的愿望，家人们都尽最大可能地满足着。

父母从没有过多地要求过我什么，都是鼓励我自己拿主意，他们无条件地支持，上学、工作和婚姻都是这样。可是不知为什么，自己的内心却是希望他们专制些，为我包办些什么。好像这样我就可以——“甩锅”，不用自己对自己负责了！上周读到细雨老师的影评讲 PUA（精神控制），我忽然有些明白，竟然潜意识里是想被人控制而主动放弃自由的，这似乎是我生命剧本的一部分“扮演受害者”。于是我的婚姻生活经历了这些。

原文发布源头：xiyushe.org

我的婚姻是理想化的自己憧憬着爱情的模样，自己选的。父母问我确定了，我说是的，他们便没有任何阻拦，全然支持了。那年我 33 岁，和先生的认识在经历了自由选择、相亲多次都没有太合适的人选之后，经人介绍，当时自己觉得是最有感觉的人。我们不在一个地方，互联网的 BBS 兴盛时期，我热爱网络，他也是，谈吐观点让我仰视。于是在时有时无的邮件互联中，我用自己的想象丰满了他。后来他的一次身份证丢失，在我协助补办的过程中，迅速促成了我们的婚姻。严格说，我追求了他，我没有考虑地域、房子、车子、票子，没有要一分钱彩礼，主动送上门，仅凭着感觉的冲动和自以为的爱情选择了走入婚姻。进入婚姻我就懵圈了，人生课题正式拉开序幕。

根本的价值观不同，带来生活小事的无尽摩擦。不会做饭的我觉得要拴住他的心，先拴住他的胃。主动开始学习做饭、操持家务，却哪儿哪儿都不对。认知的不同，你能给的，不是他想要的。你渴望的，他说这对你不好，不可以有。他说：地扫得不干净，东西放得不整齐，菜色搭配得不好看！他说：电视不要买，看电视都是洗脑。他说：女人要独立，经济我们 AA 制。他说：你怎么睡觉这么不老实了，我们分房睡。慢慢地，憧憬满满的我，心开始拔凉拔凉，争吵质问的回应是：沉默，沉默，无声的死寂。这完全不是我要的婚姻的模样，可是，我自己选的婚姻，我认知的观念里是选定了就一生一世的，打碎牙齿往肚里咽吧。

后来从自然流产再到女儿诞生，我没有奶水，自己带她，女儿喝奶粉长大。感知到自己身体的堵塞，情绪的失控，还想给孩子一个相对自由的教育环境让我走上身心灵道路的探索。为母则刚，回想起来，痛苦和幸福交织着，因为这些外在身心的苦难，我开始探索自己的内在，开始不逃避一地鸡毛的生活，开始收回对他人的依赖，开始找回真实自我的力量，开始带着观觉的心探索自我扩展的可能性。幼年家庭温暖的滋养，让我在有力量找回婚姻生活无尽 PUA 下，活丢了的自己，一点点拿回自信与自主。

《十二夜/日》中向我们展示了爱情和婚姻中的 12 个不同阶段。回顾生活，你

会发现我们的思想、行为、需求在不同阶段的关注点显然是不同的，男女自身的面向不同，关注点差异明显，并显然有高潮与低谷，你无法保证它的不变，只能是跟随这个流动，去找到自身的平衡点。在这个过程中，我们交织、磨合，演绎爱恨情仇，周而复始，变化着，又好像什么都没变。想跳出这个循环吗？唯有提升自己的认知，因为你的信念，你的在意创造了你要经历的实相。

最近 CoCo 的自杀事件，引发大家对抑郁症的广泛讨论，也引发我们正在讨论的“女性的自我价值实现”的深入探索。细雨老师行文中揭秘了作家三毛的情感婚姻经历，并提到她的通灵、无意识书写和最后宿命似的自杀方式。每个人都在探索生命的无尽可能，每个人也都有着自己特有的宿命与在意。

越来越多地观影，看他人的人生故事，让我们更加理解和接纳生活与生命的多样性，跳出宿命的束缚，从真实面对与观觉自己的心开始。如何去解读，如何去践行，让我们相伴讨论，彼此照见，相互扶持，活出各自精彩的人生，中阴答辩时，可以说：这就是我要的，我倾尽了全力探索，无悔此生！

愚讷

影片中开场女主有位朋友用扑克占卜朋友们的人生，这对应我当下的现实生活，只不过由扑克占卜改成了我们寻常的通灵与知晓未来的“大神”。

预知

在工作、生活中包括婚恋，我们往往碰到困难与拿不准的地方，总想找点偏门去知晓我们下一步的路怎么走？未来会发生些什么？怎么避险等，最后还总觉得自己走了个捷径。

直到自己看了赛斯书与细雨资料，我才停下这愚蠢的行为。因为一切都是在同时中，依自身的频率进入不同的平行实相中，外在一直是在变化中的。

这些看似提前看到的相，其实会依所看者的频率与问者的频率变化而变化，不代表未来就是如其所预见的那样发生。

原文发布源头：xiyushe.org

因为现在的频率不代表就是未来的频率。今天的平衡不代表明天就会如今天一样依然平衡。而我当初的认知就停留在了不变中，所以自身就有点认命的感觉，不过现在知命不认命。

而我的好友却没能从中跳出来，还在痴迷其中，被算者的话影响，提前框架了自身。因为信，所以思维局限在了其中，看不到可变的真相与实相。

传言

恋人之间，最大的障碍就是彼此建立不了信任关系，一遇到事就喜欢往坏处想，喜欢猜疑。

特别在情绪糟糕的时候，听到朋友口中的传言，提及本让人疑心的人事，那内心滋味五味陈杂。更是放大到不可谅解的地步。错又在谁呢？

我们太喜欢听他（她）说你说，从不愿自己去揭开真相，固步自封在我所想，我所以为的自创镜头里。往往导致与真相失之交臂，错过那一层面中故事的展开。

或许因当局者迷，必须要经历某个过程才能促动她去醒悟与觉醒。

边界感

我们与亲人、朋友、同事之间最容易被忽视的就是没有边界感。这也是我以前老犯的问题，直到后来发生了一系列关于这方面的事，自己深深地醒悟了过来，明白与人之间要有边界感。

没有边界感的爱，往往会给到对方最大的心理负担就是被束缚着。这种人付出很多，同时委屈也很多，因为她失去了她自己，她丢了自己本有的灵魂精彩，把人生只定格在了你我之间，而无其它，更看不到其它。

启航

说一千道一万，人只有去经历了，且成长过后能平心回望过去，能从中看到自己以往的行为——无知也好、幼稚也好、卑微也好，总之不再循环往复。

当一个人在经过困境后，自我意识愿意去成长，去突破固有的认知、行为与理念，

敢于去面对当下或过往的人事，去达成自己的人生所想，去追求自己的人生路，那是一种自我能量的展现。

当一个人自身充满了希望、朝气与力量，即使当下一念的转变，一切外在的境遇也会随之转变，选择权也会随之由以往的被动变成了主动，状态也由低谷转为积极且充满激情，真正实现自己的人生由自己来掌控。

星光

占卜、宿命、人生蓝图

我们每个人生下来都有自己的人生蓝图，这似乎都是被规划好的一样，我们被命运裹挟着前行。一场开玩笑的占卜，就可以改变一个人的宿命，就像提线木偶一般，被命运提着走。

我爸就是一个算命先生，小时候经常看见老爸晚上下班回来，没事就拿着几本泛黄的不知道几辈子传下来的，确切地说不知在哪淘来的书，翻来覆去地看。

我家就那时候才有邻居经常出入。“今天他家丢个鸡，算算鸡能不能自己回来？”“他家儿子处了个对象，算算他们八字合不合？”“我出去打工，往哪个方向对，是东南方向还是西北方向？”……这时候老爸就会眯缝着眼睛掐着手指嘴里念叨一会儿，然后开始“指点迷津”。

这时候才看见老爸的自信，哈哈，那种自信也只有那时候才有。他的自信是建立在别人的认可中，当然确实给大多数人带去了心理慰藉。

我还没有结婚前，老爸就开始预言，我的婚姻是喝两三家的水，那么就预示着我要结两到三次的婚。那时不会去思考，我为什么要喝别人家的水？嫁人就是最好的出路，至于嫁什么样的人，过怎样的人生，无从考量。

我的第一段婚姻，完全是冲着物质金钱去的，我们完全就是不搭边的两个人。没有正常的聊天，当时在我看来他就是少根筋的那种。今天想来，我完全就是为了达到孩子出生的使命，急匆匆走过那一段短暂的三年。

原文发布源头：xiyushe.org

再后来的第二段婚姻里，我开始活成被 PUA 者，没有朋友，没有社交。只记得那时候特别爱美，感觉就是麻袋片披在身上都好看的那种美，大多数时间都是孤芳自赏。就像电影《我罩袍下的口红》那个年轻的女孩子一样，罩袍下罩着的是那颗呼之欲出的心房。我感受和享受着羡慕和火辣的目光。再后来有了网络，我找到了可以施展的“才华”。网聊、交友、填补内心的各种坑洞。

我现在的第三段婚姻，活出了讨好型人格，我努力从前两次的婚姻里去找寻失衡点，我努力做个好妻子，总在自己身上寻找不足，委屈着自己，一度想着自己是浪子回头金不换。在失衡中寻找着心理平衡。

按着老爸的预言，顺理成章地完成了我前半生人生蓝图。直到今天学习了细雨资料，我才明白我这样的人生蓝图，都是自己选择的，三段婚姻，三个剧本，对我来说都有深刻的意义。

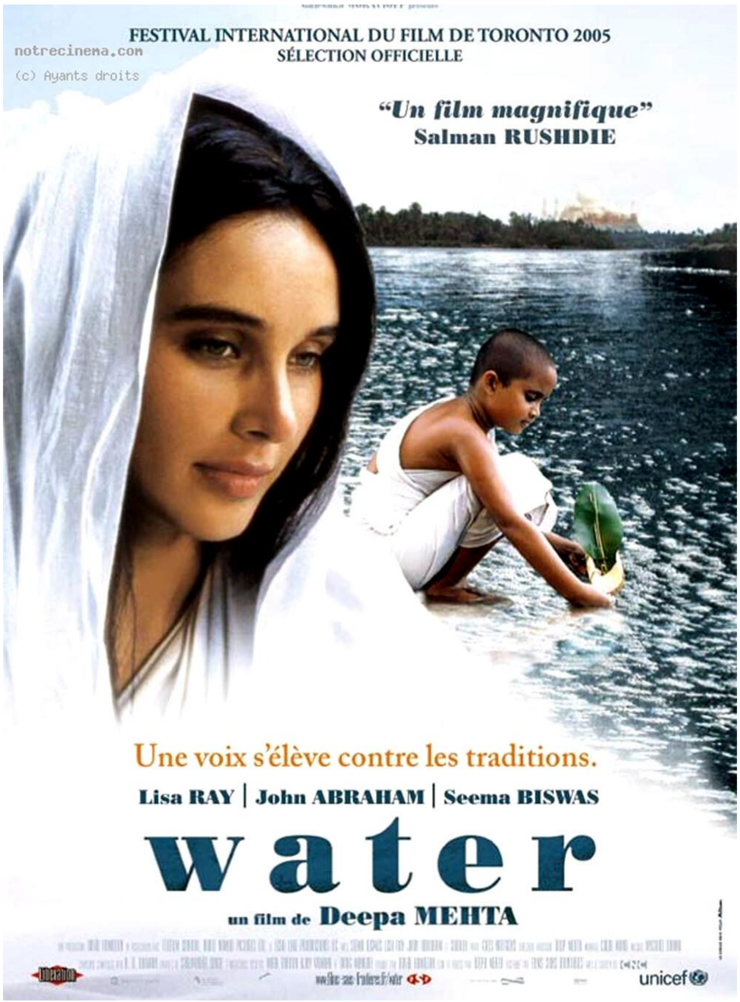
随着细雨老师推荐的三部女性自我救赎题材的电影，我知道了以往的卡顿点是因为内在的极度匮乏，找不到自我价值，我努力从外界寻找失衡点的平衡，在金钱和物质方面去寻找慰藉，把希望寄托在外界的人事物上，来达到心理平衡。

看电影，学习细雨资料，对照着自己的生活，去融通各个时段的我们，去理解与包容各个平行世界的我们，提升内在智慧，萃取出生命精华。

走进学习灵性的大门，每天被细雨资料滋养着，感恩学习路上的助缘人，是生活让我有了各种各样的经历与体验，让我每次遇到困难，去跟随内在热忱的指引，不屈的韧劲儿，不断地进取。我感受到来自于高我的爱和呵护，它是每一件发生得不可思议的事，它是身边的每一位助缘，它就是生活。提升意识频率，改变宿命轨迹，做满天的星光，照亮自己，温暖他人。

女性的自我救赎与自我价值实现系列之四

74.《祸水》



《水》/《祸水》电影海报

电影背景：

《祸水》*Water* (2005)，又译作《水》。

影片以20世纪30年代印度为背景，8岁的小女孩早早变成了寡妇，她只能被迫剃掉头发，在一个专门为寡妇准备的庭院中度过余下的漫长人生。在这个院子里，被宗教压迫社会歧视的女人们的未来将会如何？

原文发布源头：xiyushe.org

细雨资料 - 观影说多维实相 细雨影评

GY8-74

今天讨论的影片是 2006 年的印度影片《水》，汉化名为《祸水》。

本系列中我们要讨论八个关于女性自我独立人格的相关主题：

自我束缚、自我局限、自我救赎、寻找自我、

自我完成、自我突破、自我飞扬、自我融通。

《我罩袍下的口红》让我们看到了女性在主动追求爱情与自我价值实现时被世俗质疑的痛苦。

《柯莱特》展现出了女性在追求自我实现与自我价值时、无视并打破枷锁时可达成的成就。

《十二夜/日》让我们看到了当女性把自身全然地当作贡品、毫无保留地祭献给家庭后、失去自我价值感与人格独立性后，因内在空虚与高度的生存依赖性会导致怎样卑微的结果。

《祸水》集中了前四个话题：自我束缚、自我局限、自我救赎与寻找自我。本片通过被传统民俗宗教洗脑后的一群女人，为我们揭示了在没有婚姻、没有男人、没有小孩的绝对状态下，女性仍然会因自身与周边小环境内的固有认知，让自己活在地狱般的无奈中，走不出自己因无知而构建出来的心灵牢笼。

影片透过对掌权老主母、木讷的旁观者、帮凶的妇人们、渴望突破“禁忌”又走不出自己认知范围的漂亮姐姐、无邪的女童、终生禁锢在院内的“甜品”老朽，刻画出了在宗教理念压迫与迫害下的女性群体。

她们渴望通过自己的奉献达成宗教经典上倡导的自我救赎，但她们的信仰却无法真正地开启她们的心智，更无法帮助她们了知自我人格的真相，导致她们用一生的虔诚铸就了自己悲催的结局。

很多女人在人生的苦难时会想：如果没有公婆的拖累，没有男人的祸祸，没有养育孩子的辛苦，不用打拼事业，不用去伺候人为仆为奴地讨生活，去一个山水美丽的地方清修内心，一定会是幸福的。影片通过事实告诉你，避世独善其身的这种如果会是怎样的一种体验。其实尼姑庵里的是非与无奈，甚至比市井里还要多——因为在这样的地方，人文规矩、等级制度、封闭环境中的小团体霸凌，更加肆无忌惮。

本片的赞誉极高，而且是现代拍摄的，可是影片的网络可用资源极少。这要说到，本片触犯了当代某些还在盛行的男权理念，即婚后的女人

原文发布源头：xiyushe.org

是男人的私有品，不可有婚外情与性的接触，甚至在男人死后，要孤老终生——过去是直接殉葬。

当然这样的传统是有地域分化的。女性作为人口基数的主要生产力，在不同地区被不同对待。

在战乱频发的地区、生存环境恶劣的地域，女性要尽早开始婚育，一般是九到十二岁，并且在男人死后作为其遗产被兄弟继承，并继续使用女人的生理功能。而在亚热带生活较安稳的地域，人口基数的过度快速增长反而会导致战乱频发，所以就会形成抑制女性繁衍的律法，把“浪费”口粮、无法形成生产力却会导致人口爆炸的女性，用宗教与礼法约束起来，限制其流通性。

当一个国家地区想要发起战争时，就会鼓励女性生育；当一个国家或地区渴望避免战乱时，就会抑制女性生育。

种姓制度

印度的种姓制度其实并非是特有的。

我们都知道印度至今奉行着严格的种姓制度，把人人为地分成三六九等，并利用宗教与律法来强化这一理论的正当性。

当今的我们很难理解：这样的制度是怎么形成的？怎么还能延续至今？

在中国百年前，也是这种制度；在欧美，这样的制度其实至今还在幕后起到决定性的作用。

说起种姓制与不可跨种姓通婚，其起因是因为外族入侵并占领了古印度次大陆，作为当年的入侵者，他们害怕当地原住民会发动解放战争，就搞出了种姓制度，并通过宗教强化其合理性。告诉人们只要不反抗，只要认命乖乖为奴，下辈子投生时就能提高一个姓氏阶梯水平。女人要是此生不给男人找麻烦，下辈子就能当男人。

在印度高种姓的都是雅利安人。是的，你没听错，就是二战德国希特勒的纳粹党所说的那个纯种“雅利安人”。雅利安人(Aryan)，在历史上原是俄罗斯乌拉尔山脉南部草原上的一个古老游牧民族，骁勇善战、坚毅果敢，纪律性极强，民族自豪感极强。

雅利安人的分支在人口扩张后，草原已经无法承载养活过大的人口基数，他们开始四处寻找新的家园。在这个过程中，其中一支来到了印度，并把当地原有城邦部落清洗了一遍，统合了这个印度次大陆。这个过程就好像是满清入关占领了整个中国。

完成占领之后的套路就很套路了：

政客与大祭司完成了政教的权利交易，一起成为金字塔尖上的人物；

原文发布源头：xiyushe.org

军事力量作为鹰犬，镇压底层百姓原住民，捍卫政治利益核心，成为第二等人；

往下是工农商这些社会运作的基础力量，本地原有的贵族们承担维持国家的正常运作；

再往下就是绝大多数原住民，他们沦为底层奴役。

作为统治者的雅利安人，怕当地人利用武力或通婚方式夺回他们的固有家园，所以规定：非雅利安姓氏不可担任军职，更别谈宗教祭司与政客了。

之后雅利安人意识到自己的人数较少，很容易被当地人通过通婚，在基因上稀释同化，百十年后，就再没有纯种的雅利安白人了。于是禁止不同种姓间通婚。

其实满清掌权时，也是这样干的，只是当时清朝的政策更隐晦些，更注重在表面上的多民族共荣。

这种异族移民者的底层潜意识统治逻辑，其实至今在欧美还在很多领域中可以看到其痕迹。在宗教、政治、经济领域中，核心的幕后大老板，其实只有几个固定千年的大家族。世俗百姓连他们的存在都不知道，更别说阶级跃迁、成为其中的一员或嫁娶入其中某一姓氏了。

另外一个小知识点就是：

不要把中土佛教与佛教相提并论，也不要把佛教和印度教混为一谈。

首先，释迦牟尼的出生地在尼泊尔，而且他本身是白皮蓝眼的雅利安刹帝利种姓，与印度不管是血缘上还是地理上其实没什么关系。很多人说，佛教起源于印度却在印度并不盛行，这个认知本身就是错的。

释迦牟尼本身是雅利安统治阶级的叛徒，他提出的宗教理论体系，严重地危害与动摇阶级与种姓论形成的良好愚民政策。这导致其被当时与后世的印度大为抵触。

释迦牟尼在开悟前曾经尝试过古印度的两大故有修行体系：

禅定冥想派：气机导引与能量运作，冥想并灵魂出体。结果他通过几年的苦修掌握了其法门，体验了其真谛，却发现这一法门不究竟，无法获得人生的真谛，无法了悟往来生死的初衷，也不能从这幻世中真正地解离出来。虽然可以成为一个“开挂”玩家，但终究还是被困于矩阵系统之内。

原文发布源头：xiyushe.org

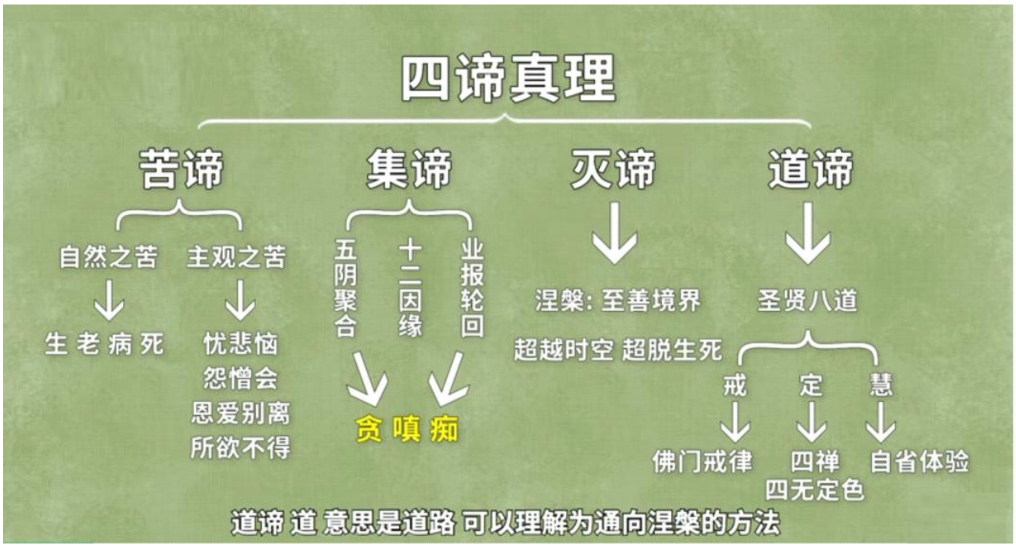
之后他转投苦行断舍离一门，入丛林不问世事。当然结果大家都知道了：这也是个死胡同，根本无法通过朽木般的顽空得到灵魂上的升华。

最终释迦牟尼领悟到四圣谛中的最后一个关键突破点，即“道”。他明白了，所有角色我感受认为是苦的，其实都来自于本矩阵系统的内在设定。脱离本矩阵就可摆脱这些无形规则之力的摆布。若想脱离本矩阵的无形控制，需要了解“道”法。

一旦了解了“道”，就可以从高维看破矩阵运行的潜在逻辑程序，并从这颠倒梦想中解离出来。解离出来不是脱离这个世界，而是用脱离角色小我的视角与眼光去看待这个世界中发生的一切。

“谛”字是古印度梵文的音译，意译为“不颠倒”。

四圣谛：苦圣谛、集圣谛、灭圣谛、道圣谛。



虔心修道的结果依据每个人的聪慧程度不同、领悟力不同、坚毅与践行程度不同，可分为：小学毕业、初中毕业、高中毕业、大学毕业。

小学毕业的可以在再入世时，不因嗔怨贪心而妄生各种做作——我要当美女富婆，我要被老板赏识等。不会因仇恨而投入相互伤害的人生剧情。说白了就是不想再当政治炮灰或资本社畜。

初中毕业就已经很接近可高考的水平了，只需要再完成高中课业就可以有资格参加高考，完成自我认知跃迁了。

高中毕业成为阿那含，意思是“不来”又“不还”。高中毕业，您就不用再经历补考蹲班这些烦忧了，是继续深造，还是上社会历练、去其它领域走走看看，都随你。已经是本界面矩阵中的解脱之人。

阿罗汉，也就是我们说的大学毕业生，本意是不造作的人物，无所住相者，或真人。这里很有意思：只有你不当真了，才是真人。不管你对什么入迷当真，就还只是修行中人。换句话说你还能被系统内的某些花样骗到。

到这一步，还只是小乘个体自我圆满。之后要学师范类职业研究生与博士生的课程，把自己领悟到的学到的，法布施回馈给系统。通过自己的行动，完成自己的毕业答辩，即大乘部的课业。

当然从一入门你也可以直接上手就学大乘部的经典，只是问题是：如果你没有对很多基础理论与心境的准确认知和理解，自己总想着去做说法者，那说出来的东西不过是经文的复读机、文字的搬运工，无法真正做到随缘法布施。

原文发布源头：xiyushe.org

僧团分裂

僧团分裂主要有四次，分别是：佛陀在世时、佛陀离世后的两个世纪内、北派和南派之分、八大派系之分。说白了就是谁都想突出自己成为领头话事人。

佛教第一次分裂：佛陀在世时。

释迦牟尼在离世时嘱咐了三件重要的事：

不要搞偶像崇拜；不要四处搞仪式化的东西，要以自己为明灯，以自己的心为皈依处，以道为明灯，以法为皈依处。最后他说一切有相聚散都有生灭之时，不可去求不灭永恒，一生中唯有自己证得的认知智慧是永世相随不会遗失的。

佛陀在世时，第一个当面反叛出门的就是他自己的亲堂弟提普达多。他是那样渴望能和释迦牟尼一样备受关注成为焦点。于是他提出五个与佛陀截然不同的修行观点，然后自立门派。这五个说法都不被释迦牟尼认可，但却极大地影响后世，让无数人步入歧途。

这五法分别是：

只能入丛林寺院离世专修 /佛说的是在世间观察历练。

只能乞食，不可入屋接受供养或自己下厨做饭 /佛说随缘法。

只能露天野居，不得立房舍 /佛说不必形式化。

只能吃素，不可碰荤腥 /佛说不住相法。

只能穿粪扫衣 /佛说不二法。

之后佛教又分裂为上座部和大众部，即原来的核心信众和基层信众。其实就是衣食无忧有供养的那群高种姓，和饥寒交迫无以为生的低种姓或异域人在执行某些戒律时无法达成一致。比如不可随身带盐，不可接受金银物品——住在大寺庙的住持们自然不用操心三餐，而基层信众想不周全就真的会无以为继的。

第三次大分裂是去西藏中土的一支和去中东西方的一支，进入不同的文化领域，在兼容过程中逐渐开始加入了偶像崇拜、立塔立佛像，加入了各地的仪轨，开始宣扬净土天国、贩卖开光物品敛财、贩卖希望敛财、贩卖救赎敛财。甚至在阿育王期间，与其合谋参与政治。

阿育王是个贪功好大的君王，年轻时四处征战，但发现武力占领杀敌一千自损八百，很不划算，后来他开始改用怀柔的意识流侵蚀法，输出宗教思潮，并引导这一思潮的方向，为自己完成吞并其它城邦、弱化对手军力、增加他国民众对自己的信奉与支持程度做出必要的铺垫。

原文发布源头：xiyushe.org

他在鉴别了当地几种宗教后，发现佛教让人们放弃抵抗、安然顺从、专注来世，对弱化已占领地区的反抗运动和抑制未占领地区的军事化发展都有良好的作用。于是不顾佛教的原教旨，开始四处派遣僧团，建设佛塔寺院，搞偶像崇拜，自己撰写经文刻在石板上替代原有经书。

第四次宗教分裂让整个僧团各持一词，形成了今天佛教各地各说各话的场面。

在理解了印度的宗教与人文历史后，回头再看本片，你就可以理解很多我们无法理解的小细节：

这些人信奉的并非是佛教，她们安然若命的思想与认知为何如此根深蒂固？

为什么甘地能提出非暴力不合作这样的抗争方式？

为什么女孩们有自由出入的权力，却不逃离那无门的人生牢笼？

为什么当地会出现如此奇怪的风俗习惯？

为什么全片其实都是女人在压制、刻薄、难为女人？

其信念与理论基础就是“寡妇理应受苦，克己守贞至死，丧夫后守贞的妻子可以上天堂，不贞的女子，来世会转生为胡狼”一段文字，出自印度圣经、印度种姓制度的根源，《摩奴法典》(The Laws of Manu)。

这样的认知，在今日看来是迷信与封建的；但这样的认知，到今日还有数亿的女性奉为无上真理。就好像下一期主题中我们将讨论的《沙

漠之花》一样，你很难想象在今天还有数亿女性，自认为理所当然地活在自我信念的囚笼中，反过来还质疑那些质疑她们的人们。

在心理学上有句名言：“聋子看见那些跟随音乐而舞动的人，觉得这些可怜人他们都疯了”。

信仰是人生的目标，刚毅的坚持是通向目标的方式，但若是跑错了方向，努力的坚韧就成为执着的背离。自己追寻的方向是否妥当，不是谁或哪个权威专家告诉你的，而是那是否符合内心中的良知天性。没有一种经历是徒劳的，每一种历经都可以让神魂活得更通透清明，但并非所有的扭曲与谬误都必须踏足一遍，才能找到“道”之真意。

影片中的这些可怜人，完成了她们心中的一种“如果”的可能性；也透过这样的生命体验知道了，避世的独居、一心清修，到头来其实什么也领悟不到。因为修习的本质是透过见识的累积，完成认知的量变，让神魂从经验中酿造出智慧的蜜来。

很多修行人跟我说：怎么学了半天，发现脑子里越来越空啊？

原文发布源头：xiyushe.org

是的，透过学习和修持，我们要存留下来的是一种认知与解读、反应和作为的成熟意识思维能力，而非具体的某些知识或见闻，更非刻板的某种礼仪规范。

你在修行的过程中破立的是自己被人文固化成理所当然的成见，打开的是自己的心扉，并透过认知能力的提升，与内我合一，让自己有能力、有权力、也肯走出故有的舒适区，打破故有观念的束缚，与智者同行，成就在光明新天地中的另一个自己。

影片中讲述了几种女性在现实生活中各自选择的结局：

一生在寡妇屋里虚耗时光，只想要一口甜嘴，最终枯槁至死的平凡老太；

在院子里吃香喝辣、作威作福，当着妈妈桑，以为自己很“成功”，却自囚其中的既得利益者；

每日随大流、人云己云的众生相；

拼命把小家伙“秋雅”送上改变命运的火车，自己却不敢上去的半觉悟者“莎肯塔拉”；

渴望并追求世俗爱情，却因身子不“干净”，最终选择沉水自尽的“卡丽安妮”。

莎肯塔拉的角色其实一开始并不是那么突出，感觉起来就是寡妇屋内的一个帮凶打手，日复一日且毫无怨言地过着身为寡妇应有的生活。然而，随着她自我意识的逐步觉醒，她敏锐地看到了时代的变革与地域文化的局限性。她知道了只要拿出勇气打破故有的自我认知局限，走出现有的舒适区，就有可能获得不一样的人生体验。

上师：你负责这个仪式也有好几年了，这些年的牺牲与奉献，你觉得自我的心灵解放有何进展?

莎肯塔拉答：假如说，自我解放的意义，在于脱离世俗的欲望，那么答案是否定的。

上师：不论遭遇什么情况，千万别丧失自己的信念，绝对别放弃自己的信仰。

原文发布源头：xiyushe.org

上师：甘地这样的人，世上少见，他遵循自己的良知行事。

莎肯塔拉：可是当良知和自己的信仰违背时，该怎么办？

1930 年甘地在火车站的简短发言，让她的认知得以解放。

甘地说：“长久以来我一直深信，神的存在是件真理，但现在我知道，真理才是神。”

这也正是千年前释迦牟尼教诲众生的不二真谛：莫向外求。不要去用自己的行动去试图讨好某一神明，那是虚妄的迷信。与唯一的真神联系，不可通过那些宗教职业中介人。佛陀说不可雕塑，不可搞偶像崇拜，不可住相有分别心，不可纠结执迷文字。结果现代是怎么搞的呢？

明觉与良知真理、本源意识，都在自己的内在意识中，而非其它什么地方。

本影片反映了上世纪 1930 年时印度女性的真实状态。根据相关公开记录，截止到 2020 年，印度现在尚有 3,400 万名寡妇仍被相同的宗教理由，自我囚禁在寡妇园内，其中有 27%未超过 18 岁。

因此印度设立了独立的寡妇城。从新德里驱车出城，沿着平静的亚穆纳河一路南下，大约两个小时后，便是寡妇城“沃林达文”。

据当地官员介绍，财政每月为每位居住在政府运营庇护所的寡妇提供 500 卢比 (约合人民币 47 元) 的饮食补助和 50 卢比 (约合人民币 4.7 元）的“零用金”。每位寡妇还可凭救济卡购买定额的面粉、大米、糖、油等生活物资。

过去印度政府为减少饲养寡妇的财政压力，也提出了另一种解决办法，那就是遵从传统的“娑提”，如果妻子不想入住寡妇院，可以在丈夫去世后，由其家人看护着去到恒河清洗自己，然后在丈夫火化时，“主动”地跳入火海殉情。丈夫的家人会守护与帮助未亡人，不至于在高温下失去理智而逃出火坑。

《往世书》《迦楼罗往世书》1.107.29 记述了“妻子陪伴丈夫同死，是去往天堂长居的捷径。”

原文发布源头：xiyushe.org

另外维护娑提的人士经常引用《梨俱吠陀》10.18.7 来支持这一观点，大意都是指寡妇不要带着苦恼踏进先夫的火池，寡妇在丧礼中要主动证明自己的爱与清白。在下一节 10.18.8 殉情葬的解读：“起身吧，来到（充满）生命的世界，女人啊，你身旁的夫君依然毫无生命力。随你的丈夫，你誓言同行的恋人同去，你是他的一部分。”

《罗摩衍那》中说，女人要进入火池，由丈夫决定她的去留。如果丈夫想要她留在世间，火化结束时，她自可毫发无损地走出火池。经文依据古老故事，悉多为了让丈夫罗摩相信自己仍是清白之身而投火自焚，以无伤证明未被罗波那玷污。

电影《祸水》因揭露与挑战了印度社会行之千年且根深蒂固的价值观，被认为是“道德的亵渎”，开拍时曾经引起轩然大波。一些印度教的极端分子更以烧毁底片和电影布景等做法，决意阻止影片的进行，使得拍摄工作不得不几度暂停。

历时五年，导演蒂帕梅塔(Deepa Mehta)将《祸水》伪装成另外一部片，更换了演员，并将拍摄地点移往斯里兰卡，秘密地重新开始运作。因为她的努力、坚持、不畏强权，我们才得以看到真实的当代印度《祸水》一片，了解到离我们不远处其他国家女性的生活现状和思想理念认知。

《祸水》一片公映后，受到来自政治的压力，全网很难找到其影视资料。虽然它在 2007 年被提名奥斯卡，但还是被封杀得几乎无人知晓。

通过本系列的影片评说，我想让大家明白一个事实：

我们每个人都生活在自己的理所当然中，而忽视了就在我们的身边、我们自以为是的理所当然、司空见惯和无可厚非，对于其它地域的人来说则是：闻所未闻、匪夷所思、天方夜谭。

现在我们再回头看本系列前半部分的主题：自我束缚、自我局限、自我救赎、寻找自我，或许此刻会有一些更深刻的理解与更多的思考。

在女性自我意识与全然人格觉醒的过程中，其实最大的阻力并非是由认知局限性带来的，而是来自身边人，甚至枕边人，惧怕自己的所属物完成自我意识觉醒，从而不再乖巧顺从，有了自己的理念认知和向往渴求。

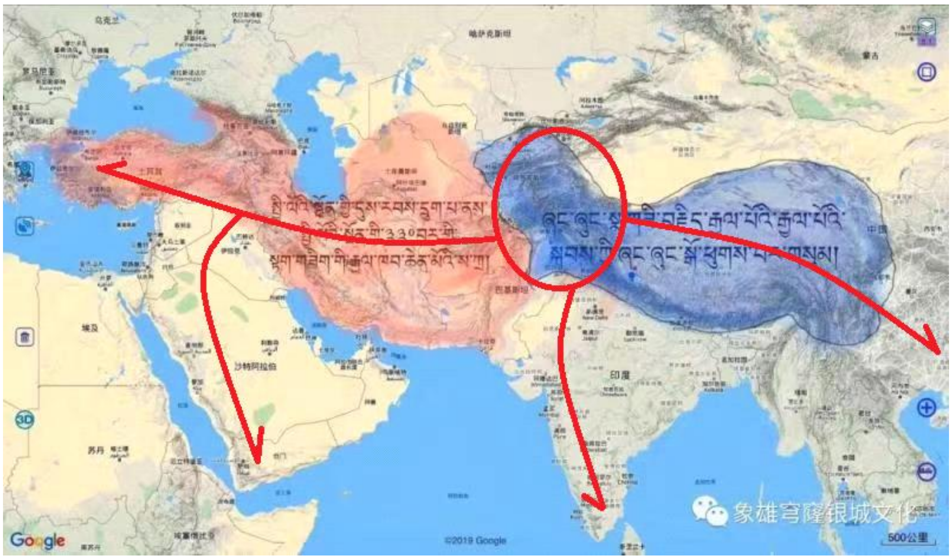
原文发布源头：xiyushe.org

小知识点：万字纹

万字纹并非是佛教的图腾。

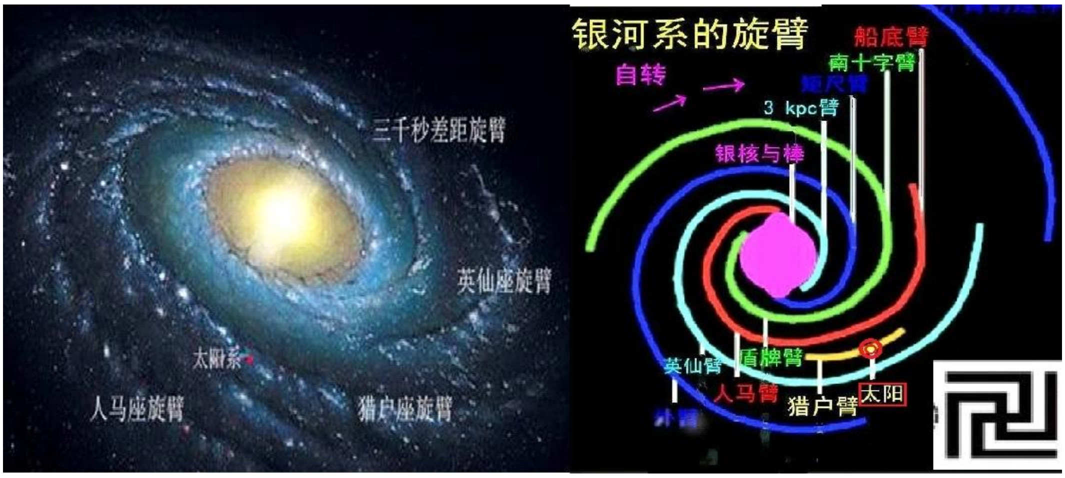
释迦牟尼是公元前 564 年出生的，而万字纹本来的读音为“雍仲”，是源自古象雄语的音译词。其已被发现的最早文物标本来自一万八千多年前。其文明起源于现在人们认为的生命禁地，并且具有我们当今无法想象的规模与文明成熟度。

之后，他们从世界屋脊走下分为东西两路，进行了文化扩张，并对中国大平原上两河流域与中东大平原上两河流域的故有文明进行了干预，用碾压式的文明差快速地成为了整个亚洲版图的绝对话事人。



古昆仑虚引领下的象雄文明，其宗教发展成了日后的苯教，而藏地高原文明对中东光明拜火教、古印度教、密宗花教、中原道教、古犹太教等可查宗教体系都有直接且深远的影响——几乎我们已知的所有古老宗教中，都可以找到它的底蕴。

万字纹到底在表达什么，众说纷纭。最让人无法理解的是：它惊人地与银河系缩略示意图几乎一模一样；并且其中四个小点，就是太阳系在银河系内公转时，经历的四季周期的准确位置。

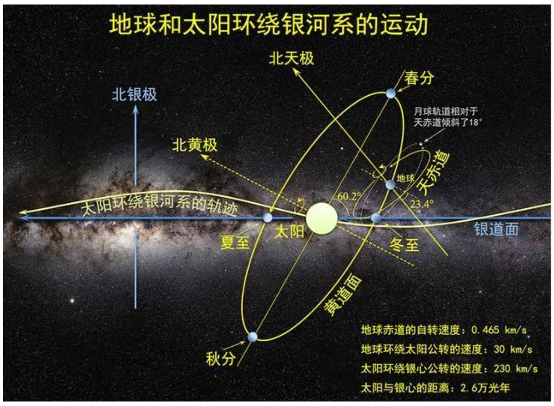


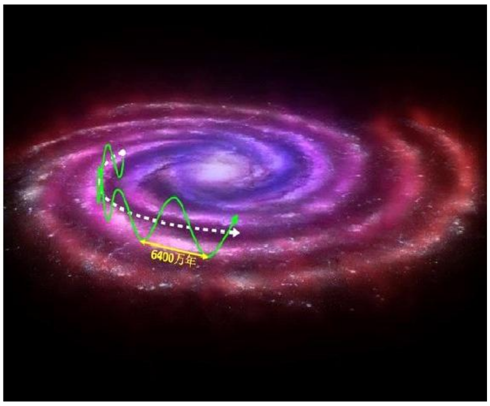
我们已知地球会跟随太阳系，周期性地穿越“银道面”从正磁极进入到负磁极，太阳每隔大约 3200 万年就会穿过一次银道面。研究表明，在与银道重合发生时的几天里，银道面上的引力会导致地球地磁轴发生反转。这个过程一般持续三天，大地变成海洋，全球火山喷发，海底成为新的陆地。

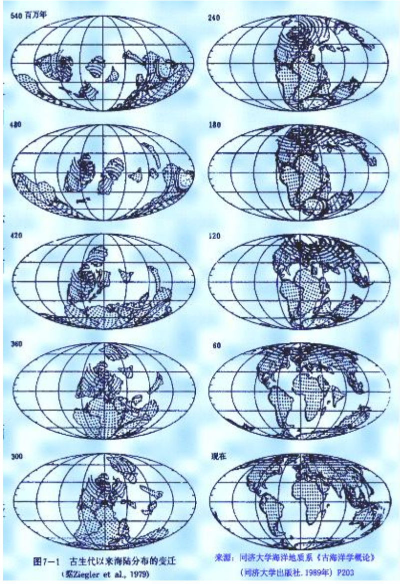
太阳系外围的奥尔特云会受到强大引力的扰乱，在经过磁极反转临界线即银道面时，一切都会归零，所有的物理规则将会被重写。

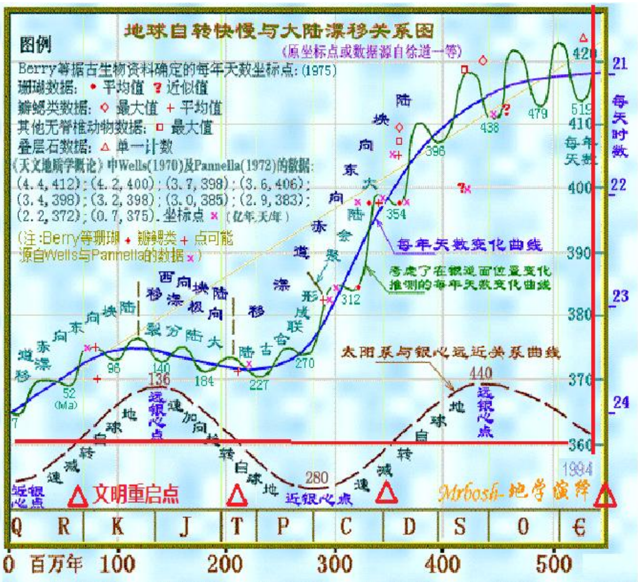
原文发布源头：xiyushe.org

1958 年，国际天文联合会在第十届大会上定义了银道坐标系相对于赤道坐标系统的关系。并确定了太阳系在 1950 年于银河系的相对坐标位置为：北银极定义在赤经 12h49m，赤纬+27.4°′″（B1950 历元）。之后在2000年(2000.0历元)我们的坐标是:北银极位于赤经12h51m 26.282s，赤纬+27°07′42.01″。









万字纹其实比你能想到的认知极限还要神秘，因为它是万年前，人们用最简单的笔画，表述出了文明迭代的秘密。

细雨 2023.6

群友观感精选

愚讷

电影中文名《祸水》令我想到我们熟知的一句话：红颜祸水，祸国殃民。这是社会对美丽女人的一种定义，更是被众人宣传为应避之人。男人的失败有时也归咎于身边的红颜。相比我们，生活在印度种姓等级以及宗教制度下的底层女性地位极其低下。比如：在印度，女人出嫁是要陪嫁妆的，那么对有女儿的底层家庭来说，女儿就是个赔钱货，婚姻更是没有自由可言，女人不管大小犹如被卖的牲口一样随机选配。

对于生活在女人是半边天的国度中的我来说，实在是很难理解与接受，这样的种姓等级制度及宗教的狂热。心里更是呐喊，这些女人们难道就被这般过着没有天日的人生?

本以为卡丽亚尼的离世会对大家有所触动，但是收容所还是一切照旧，而富人们寻花问柳没有停过。一河分两岸，两岸不同命，底层人活在被封锁的虔诚里，富人们却活在开阔的疯狂里，这就是谁掌握了话语权，谁就有了制定规则的权力。底层的人只能被动地成为韭菜，任人宰割。

当莎肯塔拉发现秋雅竟然也被拉皮条的嬷嬷带走了，当她看到蜷缩在船上的秋雅时，她用她的行动去拯救这个生命的未来。从莎肯塔拉的一系列的反应中看出她的变化，从一味麻木的虔诚到清醒反应过来，用行动在层层事件中，拓开了自我的认知合一了内在。

当她抱着秋雅在人群中追着已开的火车，想让秋雅追随圣雄甘地，当纳拉扬看到她并接上秋雅时，那一刻我的眼泪流了下来......

我曾在宗教场所呆过，奉献过虔诚，有过疑惑，但不敢说，因为身边人会提醒造口业，会下地狱，但这并不能封锁我疑惑的心，最后实在是看不下去其场内的纷

原文发布源头：xiyushe.org

争，而选择离开。

所以当我看到莎肯塔拉送走秋雅那一幕时，我看到的不是莎肯塔拉，而是细雨老师，秋雅不是秋雅而是我。不同的是，细雨老师通过文字传递真知，清洗我的内心与思想，打破裹挟着我的厚重外壳，帮助我脱离现有的框架与认知。把我们一个一个送上回归本源的路，而不至于长久地滞留、困惑、迷茫于此。

Cathy Shen

看完推荐的这部印度电影，里面这几位印度女人的坎坷人生，令我莫名回想到自己这四十年来的人生历程，和不同的宗教还真有不少的接触。

由于我的外公外婆生了三个女儿，没有儿子，按照当地的风俗习惯，我的母亲作为大女儿不用出嫁而是招赘，所以我从小是在外公外婆家长大。由于当地深受天主教的宣传和政府默许，外公外婆都是虔诚的天主教徒，我出生的时候就被受洗，教名是“小德肋撒”。印象中从小每到周日外婆外公就会带着我去当地的教堂做弥撒，不识字的外婆每天都会在饭前睡前默默地念诵着那些我根本听不懂的当地方言的天主教经文，她还一字一句叫我背诵，我会一字不差地背诵出来。但老实说，就是鹦鹉学舌而已，根本不明白这些经文的意思。后来，由于上学，慢慢就很少周日去教堂了，只有在复活节圣诞节时随着他们去佘山天主教堂做弥撒。

后来出国留学时，在父亲的一个基督徒朋友介绍下，每周日会去参与当地基督教会的崇拜，开始接触中英文版的基督教《圣经》。里面的旧新约故事以及那些关于祈祷、关于爱的话语触动了我。但那时由于年轻只停留在字面上的理解和认知，教会里牧师主日崇拜中的读经讲经。后来由于看到当时参加的教会中的财政贪污丑闻，让我对这个在西方世界里比重最高的基督教失望而退出。当时还观察到一个现象，很多刚移民到海外的中国家庭都会由于社交或精神依托需求开始接触和参与当地的基督教会或是天主教会。

再后来接触到先生所信奉的佛教，有了孩子后开始关注中医养生、灵性等方面的

信息。因缘际会，最后看到至今快三年了，却还在不断地每日更新着细雨资料，所有的一切，以及曾经的疑惑在每一天的学习中找到了答案，疗愈和启发……

回头看看，我出国后的这二十年，村里的爷爷们都相继过世，最后只剩下外婆和其他村里的姨奶奶们住在因为拆迁而分配的房子或子女家里，这个在他人口中的“寡妇村”和电影里的可谓天壤之别。但村里老人们所信奉的是上个世纪的天主教和各种仪轨，在我上一次回国给我爷爷扫墓时，竟然和小时候还是差不多。在新盖的教堂里挤满的人群中大部分都是老人，还有陪父母过来的中年人。神父在其他神职人员的簇拥下，开始熏香做弥撒，给逝者祷告是需要收费的。我的爷爷的骨灰盒就被放在教堂的旁边，里面全是已故基督教徒的层层叠叠的骨灰盒，每逢周日或祭日，家人都会过来洒圣水，在殡仪馆里祭拜。现在，我的母亲还经常会在周日去那里看望我的外公外婆以寄思念之情。

不管是一百年前的电影里的印度女性，还是一百年后的我的朋友圈里、身边的、家族中的中国女性，逢年过节还是可以看到有去庙里烧香拜佛的，有去教堂做弥撒祷告的，也有在享受体验人生的，每个人都活在她们自己所信仰的世界里。我突然想起，十年前外婆在我回国去跟病重的外公道别的那几天，第一次单独跟我说了外公年轻时的很多风流韵事，以及酒后对她的拳打脚踢，她一个人默默地忍受下来。可是在我从小印象中，外公向来都是非常照顾外婆的啊，想想外公后来也应该是回归家庭了。至今仍清晰地记得外婆在跟我最后道别时的那一句“这辈子你记住一定靠自己”。后来母亲来陪我坐月子的时候，也聊到她小时候外公外婆的事情。她说每次看到外公打外婆，她和两个妹妹都害怕得发抖，心里默默地下定决心要好好读书，让自己变得强大，于是她后来成为了我们村里的“赤脚医生”，后来成为村里的妇女主任。

记得在我初中时，父母婚姻危机，天天吵闹，我实在心烦就劝他们赶紧离婚，他们却就此消停了下来。但是就像很多 80 后的原生家庭一样，每次给国内的他们打电话，他们还是一如既往地跟我抱怨对方的种种。最近一次同母亲的通话，她

原文发布原址：xiyushe.org

还提及当初就是为了我和弟弟，没有和出轨的父亲离婚，到如今还是坚持退休后继续工作，不用和退休的父亲天天在家四目相对。在我这几年微信朋友圈分享的细雨资料里，我的母亲开始慢慢动摇她的信仰，她也非常认可资料里面有关疾病和养老的观点。

如今冷眼旁观我此刻的这个角色，女儿、妻子、三个男孩的母亲，至今我没有经历过我外婆或是母亲的婚姻危机。但是我生育孩子的半年后都会莫名地出现产后抑郁，我开始寻求出路，开始学习心理学和中医上的知识。三年前的全球疫情，对于疫情和死亡的恐惧，让我不停地在寻找答案，直到在油管听到海轮读的细雨资料。细雨老师的文字犹如黑暗中的火把，照亮了内心的困惑和恐惧，让我重拾信心和力量，看清了未来的方向，和先生一起带领着孩子们共同度过三年疫情难关至今。

病毒在某种意义上是一个聪明的助缘，它让某些人被迫停下、慢下来，获得时间去关注自己与家人、社区与社会。它带走了很多的人，驻足家庭的这两年里，又诞生了很多的人。新陈代谢在整个自然界中自然地发生着，而我们每个人的生活在将来的日子里要怎么展开呢？

或许有些人在这两年里真的学到了些什么、通过反思明白了些什么；或许有些人只是活着、怕着，指望着各种专家，指望着神佛、灵符，而自己照旧着自己的习气与日子。

没有意外，都是功课。留下的，走了的，都是一种领悟。你在这个时代中学到了些什么呢？好好地想想吧！

病毒也好，疫苗也好，都是经历，都是助缘。你拥有自由意识，你决定你的经历，你来定义、抉择、体验、领悟、品味自己的人生。而这反映出了你的内在自我意识当下所是。

通过本系列的影片评说，我想让大家明白一个事实：我们每个人都生活在自己的

理所当然中，而忽视了就在我们身边的、我们自以为是的理所当然、司空见惯和无可厚非，对于其他地域的人来说则是：闻所未闻、匪夷所思、天方夜谭。

电影最后的镜头里，那列已经开始缓缓启动开往希望的火车，让我不禁想到了已有上百万字的细雨资料，它一直在不停地更新着，从家庭、婚姻、亲子、工作、疾病、人际关系、养老、灵修、生命等等各方面，犹如一本百科全书一样打开了我的认知和眼界，重新审视自己的人生。

我从疫情期间每晚守在电脑旁听着它的最新章节，到如今参与到志愿者团队成为一名幕后的自媒体平台细雨资料发布者，期间认识了那么多的来自世界各地的同修们。我们一起学习细雨资料的同时，一起在世上炼、事上练、试上鍊。真心地希望更多的人能听到、看到这些来自高维，充满了爱和智慧、洗涤心灵的声音和文字。如果你也曾被细雨资料感动过，启发过，真诚地邀请你参与到我们的志愿者团队来，做自己力所能及的工作，跟随自己的热忱去让更多的人能听到、看到这些不同于当代认知局限的知识，让集体意识实相中有一股溯本清源的清泉可以流经干涸的心田

Wynne

魔考/模考

现阶段的我还存在着太多对实相的未知，有时候仍无法理解为什么高我要设计出现实生活中的种种课业与考题。例如这部电影《水》中表达的宗教制圈、吃人的等级社会等。

通过对赛斯资料和细雨资料的学习，渐渐明白到人生所遇的问题都是魔考，今天早上在我脑海里浮现了另一个同音词“模考”——模拟中阴考试！

面对现实或历史中发生的种种剧情，首先我们不住相，进行自我解离后，再透过现象看本质，思考透过这些剧情可以从中提炼出什么样的知识考点？

我从这部电影《水》中得出的考点是“良知”！生而为人，我们从小长大一直接

原文发布源头：xiyushe.org

收着家庭习气与社会范式的种种浸染。在此基础上，我们能否保持住心中的“良知”？

细雨老师曾提到修行人往后需要面临的难题会更大。我也在最近一段时间感受到了角色我/载具我的固有习气有多强大。这部电影《水》中表达出来的生存压力、个人私利、欲望、社会熏染、吃人的教条等等，都是人生的魔考考题！

庆幸我们有机缘能够凝聚在一起，互相助缘，但在自我修行的同时，也要发心行无住相法布施。引用细雨老师的一句话共勉：学会了享受这个过程，游戏人间，随缘助益众生，随口点拨良善。让有心问道、寻道的人，看到一种活着的榜样，化身成无言的教化。

昕冉

据说这部电影在印度拍摄时就受了很大的阻碍，教徒们的游行抗议，剧组的设备被扔到水中。这部被政府批准拍摄的电影都深受阻力，可想在那种环境下想反转短时间是很难达成的。想要推翻一种封建制度，单凭一人之力是不够的，团队的力量在此就显得更加的有力量。团队中的每一位不管做了多少，走了多远，每一个付出都有着巨大的贡献。

中国由封建社会一步步地转变，男女平等的革命是由女人开始接触文化开始。就如同电影中美丽的卡利亚尼最终被一首诗打动。以前常听老人讲：没有文化代表愚昧，女人更要知书达理。如果说知识就可以改变一切命运，那如今没有文盲的社会中每个人的痛苦又来自哪里呢？所以到底要如何生活？如何做自己的角色，决定权都在自己。真的想改变命运要愿意沉浸下来去打磨心性。

说到宗教，想起自己开始修行的经历。那时候学习的是家庭伦理道德。要求女人要遵守“妻子道”“婆媳道”“姑娘道”。那时自己每天沉浸在罪恶中，反思过往岁月，忏悔曾经的无知，祈求老天可以开恩让我孩子健康快乐，让我老公脾气秉性改变不要再骂人。那段日子对自己的约束，不打孩子不给老公脸色，加之打

自己惩罚自己之后确实消磨了自己的脾气秉性。可这些所作所为都是心中一个“好”的信念支持，就如同电影中的那些女人们安安稳稳过完此生，祈求来世做男人身一样。那时我就想着忏悔自己的罪恶，祈求来世不投胎做人去极乐世界。

因为我的所作所为是为了“好”，所以当我低矮到给老公跪式服务，出门笑脸相送却换来因为忘记买手纸，老公把柜子里其余日用品全部扔到地板上，此时我又一次崩溃了。老天真的要这样折磨我吗？我累世到底做了什么要这样惩罚我？我只有怨言没有了希望，但又不能离开，因为有“道德”二字扣压在我的头上。

老天不舍一人，此时我遇到了贵人教会了我转心化性。我第一次明白了“心”的概念。让我开始对“灵”产生了好奇。此时也明白曾经的一切都是为了唤醒我而铺设的。接触细雨资料后，因固有的习气习性，习惯了有老师的投食咀嚼喂入方法，让我迟迟不想去看书。灵界没有时间限制，自己不想改变那就一次次体验，生活的痛苦最终让我明白了外求无果，还是要安静下来打开自己的心扉。真经都在自身，打开资料感悟每个当下自己吸取到的文字能量。

通过阅读我才明白自己为何来到此处，正如细雨资料中阐述的：“修习灵性知识不是为了获取神通异能、人前显贵当网红，而是要通过内观认知到自己在潜意识里有哪些陋习需要做出必要的调整。习惯的改变让自我习气得以转变，随着意识频率转变之后，遭遇的课业也就不一样了。业力是脱不去的，业力不是坏事，它是你要面对、要达成、要学习和尚且未掌握的课业难点。”

“业”被称为没有掌握的知识点，通过不断地重复练习让自己达到通透。“业力”也是之后传教者们赋予的概念。其本应该是法师传教时，面对一些犯错误的弟子们时，留下来去抄写经文作业的一种教学方法而已。称作“抄业”。通过阅读细雨资料让我明白了“业力”的更深意义，所以我开始扔掉了负罪感，首先做一个开心、自信的自己。

比起电影中的女人们我很幸运，因为我没有被宗教完全地洗脑，这让我很快得以

原文发布源头：xiyushe.org

解脱。对待亲子亲密关系上，我首先会让自己得到足够的空间和自由，不再大包大揽做女汉子，让老公和孩子也独立起来。这个改变其实不简单，最开始老公和孩子因为不习惯，反抗也是很强烈的。我明白建立一个新习惯不是那么容易，需要反复磨练，直到自然而然。

下定决心想改变时，“敌人”不但是自己还有身边人的不习惯。此时，坚持打磨内在就显得格外重要。

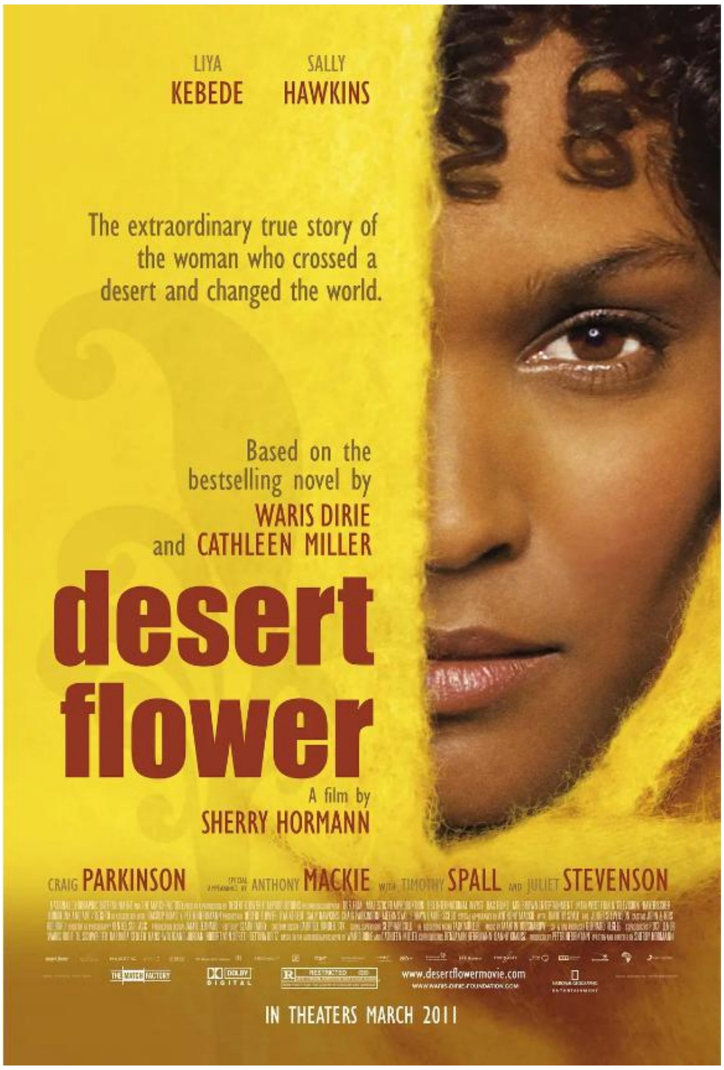
子玄

看完电影我在想如果以我目前的认知去体验印度寡妇的生活会怎样呢？从小生活在相对开明的现代中国社会，并在大学时期接触了细雨资料，那么如果我成为生活在那里的寡妇，和大多数寡妇一样默默忍受这一切，我真的甘心吗？那肯定是不甘心的，怎么说印度的观念相比中国还是太落后了。更何况读过细雨资料，印度寡妇的生活简直是什么玩意啊！我可受不了这吃人的教条，肯定会想办法换个环境。那么在这里追求自由寻找解脱算造作吗？会不会越作越难？可不为所动又会心有不甘，这也太难了吧。

在我看来印度的寡妇之家对我来说根本不能算家，在这里体现不出自我价值，也感受不到大家心与心之间的距离，整个环境都死气沉沉的。那么换个环境就会改变一切吗？我看未必，如果我选择继续留在印度寡妇之家给这里的寡妇讲讲印度外面男女平等的社会或是细雨资料呢？这会不会有意思很多，也同时觉得自己所做的事情意义非凡。也许这能帮到她们，也可能被当成疯子烧死。不过这都不重要了，因为我发现随着自己视角的改变，也同时改变了对事情的认知。念转则命转，前一秒还是八苦，后面发现好像也还可以，再仔细品一品说不准还能有所收获。若能时常用解离的视角看生活，看到其背后隐藏的考题，并跟随内心做出尝试，那么无论成败都能收获颇丰。

女性的自我救赎与自我价值实现系列之五

75.《沙漠之花》



《沙漠之花》电影海报

电影背景：

《沙漠之花》*Desert Flower* (2009)。

影片改编自索马里黑人模特华莉丝·迪里（Waris Dirie）的同名真实自传。讲述了华莉丝不愿接受命运，独自穿越沙漠逃婚，并最终成为世界名模，并投身于妇女解放事业，反抗女性割礼的传奇人生。

原文发布源头：xiyushe.org

前 言

GY8-75

有些禁锢是有形的，是他人透过外力强加给你的；而有些禁锢则是无形的，甚至是自以为是的。在这样的牢笼里待久了，你就成为了它的一部分，甚至会选择捍卫它，把自己化为那一根根栅栏上的铁条，成为禁锢他人与后代的思想屏障。

自我束缚、自我局限、自我救赎、寻找自我、

自我完成、自我突破、自我飞扬、自我融通。

大多数人的认知具有鲜明的时代背景与地域文化的烙印，只有当你有机会、有能力、更广泛、更全面地了知各种平行实相后，再回首反观那些过往认知中的局限性，你才能透过多元对比，发现不同领域中各自的自我局限性。

当我们走出原生的偏颇、拥抱全然时，请不要急着去全面否定那一时一世一地的故有风俗理念，其实凡所存在必有道理。在多样性中，在百家争鸣的演化竞争中，可以保持千年不灭的某些东西，或许在你无法理解时，看到的只是荒诞，但其中必定具有你此刻尚且不了解的道理。只是某些道理，在某些时刻会因过时而逐渐失去了其继续被奉行的价值。

请爱我，请看到我的价值。——《我罩袍下的口红》

请放开我，让我自由地展现出自我价值。——《科莱特》

有些坚守只是自我信念的囚徒，有些信仰旨在打造人间地狱。——《祸水》

同心、同志、同好、同食、同寝、同行，能相互理解尽在不言。能口味相似吃到一块、能理念相同想到一处，才可携手同行走得长远。——《十二夜/日》

一个女人，如果把自我价值全部地寄托给婚恋与家庭，把自立、自信、自尊都逐一放弃了，只为维系那可悲的关系，那自我人格的泯灭只是时间问题。一个没有自我人格魅力的人是不会被珍惜的，因为人们对理所当然的习以为常，总会下意识地认为天经地义，甚至挑三拣四、嫌弃质疑。

原文发布源头：xiyushe.org

平衡

女性过于懦弱或过于强势都会过得很不幸，富有弹性的“柔韧”是身为女性的人生功课。别看就俩字，但真心没几个人能做到。多数人不是在全力硬扛就是在崩溃悲愤中两极摇摆。

一个过于强势的女人，是家庭中的灾难；一个弱到无法自立自主生活的女人，也是个迟累。

在很多家庭关系中，一面压制配偶与子女的个人判断力和决策力，一面骂着没出息；一边每日摧毁着其自信与自立的能力，一边责备着对方“等靠要”烂泥扶不上墙。

妈妈：

宝宝今天想吃什么啊？怎么上来就选虾啊，虾不好，我们吃菜吧。别吃那个菜，吃妈妈这个。你怎么这样夹菜啊，别一次夹那么多，小口吃，急什么，慢点嚼。太没样了，怎么还不咽，吃个饭磨蹭半小时！看看你菜汤都滴身上了，上午刚换的衣服。

妈妈累了一天还辛苦做饭给你吃，你还不高兴了，昧良心的白眼狼，跟你爸一个德行，长大了就是你奶奶那样招人讨厌的家伙，老不死的每天看见她我就烦，一家子没个好东西。我怎么生了你这么个玩意，早知道一出生就掐死好了，要没你我早就改嫁了。我怎么嫁了这么个玩意，真后悔当年瞎了眼。

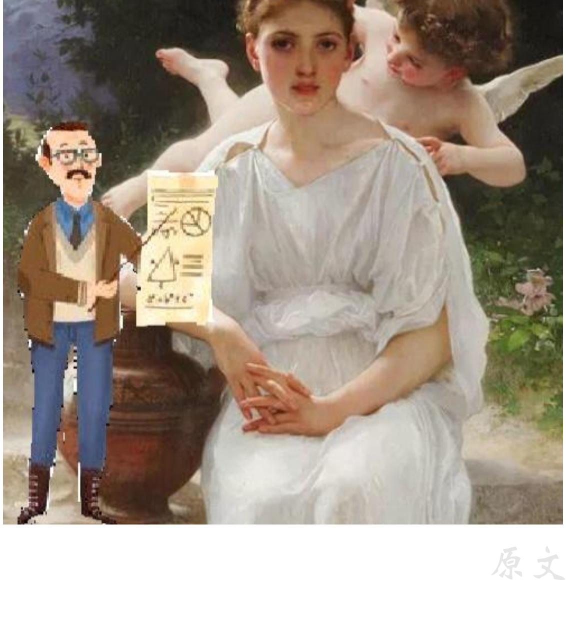
发什么呆啊，吃饭啊！不看看都几点了，作业写完了吗？看看隔壁的，次次考试都给他妈争脸，那女人每次见了我就显摆嘚瑟，我呸！你们就不能

给我争点气吗？一个个没用的东西，我是倒了八辈子血霉，怎么遇到这样一家人！

这样的话语，剥夺自立、打击自信、摧毁爱与被爱的感受，让人感觉自己是多余的，做什么都错，怎么做都被责骂质疑。每天经受这样 PUA 的孩子或丈夫或妻子，随着自我人格被摧毁，慢慢地也就变成了废人一个。如果家里是儿子，其日后无法成长为男人；如果家里是女儿，则她日后既霸道又无能，生活婚姻都肯定很不幸，会传承家族业力，过得既悲催又气恼。

之所以在这里插上这一段，是因为我想在讨论本系列女性自我意识、自我人格的时候，也提醒大家：女权的方式与度，是需要智慧平衡的。

在现今社会中，一些地区女性还生活得很卑微；而在另一些地区，部分女性已经活得很膨胀。两种极端都会对女性自身的心灵发展形成极大的阻碍，都是生活不幸的源泉。



原文发布源头：xiyushe.org

健康完整的人格

在女性完成自我人格的**自我认知、自我发展、自我完成、自我突破**的过程中，太过不及都需要反思。不要成为人格完整性被剥夺的受害者，也不要成为剥夺他人人格完整性的施暴者。

心理健康的标准是保持人格的完整性。培养与健全自我人格是个人一生为之成长的核心目标。

人格健康且完整的主要标志是：

（1）人格的各个结构要素都不存在明显缺陷与偏差；

（2）具有清醒的自我意识，不产生自我同一性混乱；

（3）以积极进取的人生观作为人格的核心，并以此有效地支配自己的行为；

（4）有相对完整统一的心理特征。

心理健康包括七个方面：

（1）逻辑且理性的思维能力；

（2）可控的情绪心态；

（3）意识健全、志向清晰，思想、语言与行为协调一致；

（4）人际关系适应；

（5）情绪与言辞、表情、行动等相应反应适度妥当；

（6）心理成熟度与年龄相匹配或更成熟；

(7) 可平静从容地应对不同外在环境。

人格健全的标准：

- 有独立的人格，能够接受自我当下所是的样子，有独立思考与决策的能力。
- 具备身心灵的安全感，学会接纳自己、包容他人、理解世界，认可无常。
- 可维系很好的人际关系，与各色人物良性互动，明白以利聚散的道理。
- 情绪稳定，不因得失心而引发情绪的波动、做出情绪化的过激反应。
- 具有且不断完善多种生存技能，乐于学习接触新事物，有能专注做事的能力。
- 有明确的人生追求，明确的自我价值认知，愿意积极、努力地追求自我价值达成。

人格健全者应该有统一的人生观和世界观，个性倾向的各部分（需要、兴趣、动机、理想、信念和世界观）之间应该能保持一种动态的协调、平衡。而且他的认知、情感和行为之间也应该有协调性。

人格健全是基于自身具备了客观自我认知的能力，清晰地认识到自己的长处与短板，知道事物的两面性同时存在，学会接纳他人与自己的双面性与不足之处，并积极做出自我提升。

健全人格的特征：

1. 能面对现实
2. 具有责任感

原文发布源头：xiyushe.org

3. 能与人和睦相处
4. 能与人合作
5. 具有自知之明
6. 能正确地评价自己
7. 能适应环境，不情绪化
8. 具有自我激励能力

这八条**特征**，是人们对于健全人格所提出的八条基本要求，是人们对于人格健全的人所提出的共同标准，是人们对于人格健全的人所提出的最低标准。这才是择偶时应当注重的首要标准。

赛斯说健全人格

在人格入世修习的过程中，真正的“灵性”是一件喜乐而且入世的事。这与在你内的“意识之舞”有关，并与你心灵探险的感觉有关。这就是灵性的意义。普通人太过在乎“成就”以及“后果”，以致精神太紧绷，整个过程一点也不快乐，压力大到身心俱疲。

想要保持人格的完整性，需要做到理性与直觉合一、内我与外我合一。目前人类发展太偏重外我与理性，忽略了内我与直觉之开发。我(赛斯)并非圣灵(Holy Ghost)，我不要求人“发清贫与服从之大愿”，并且当然也不要求“贞节”。但我会一贯地要求“人格之完整性”，到最后你会发现，那是你“唯一当要求的”。太多的热忱可能导致狂热主义，而这个情况必须不计一切代价地避免。

我希望你们正在朝一个更伟大的“心灵整合”时代进化前进。当个体的理智学会不受限地去运用其能力时，直觉与逻辑推理能力得以平顺地一起运作，而生命的意义在情感与直觉上被熟知。

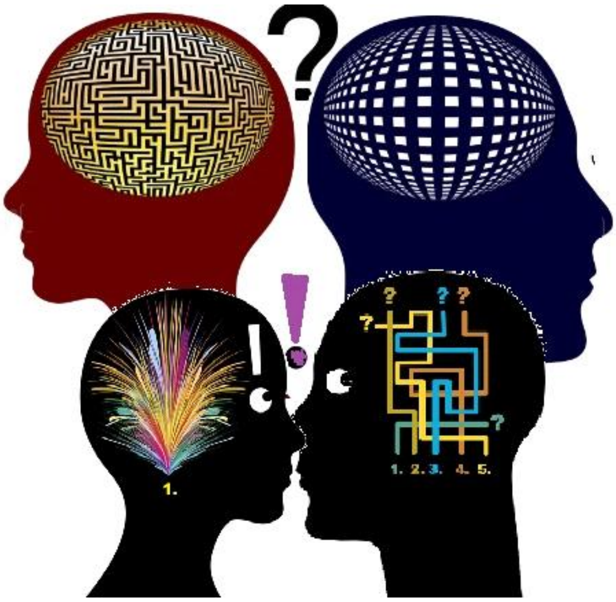
人类真正的进化一直是心理性的，或如果你喜欢的话，是心灵性的，涉及了概念的探索。而再次的，以那种说法，人类的存活基本上是依赖他对其存在的有意义之信念。

人需要感受到他是在进步中的。科技上的进步只代表了文明一个粗浅的层面。个体真正的进步，让人感受到他是与内在自己合一的，是与其余自然世界合一的。有些人在理智上是极为熟练的，他们的逻辑推理能力是毋庸置疑的，但这些人却多半看不见自身相当明显的局限性，他们缺乏必要的情感与灵性的发展。

当然，这种人并不被认为是智障。在智商之外，有些更重要的东西，至少是对你的灵魂而言，我会一直强调在直觉与推理能力之间的平衡，而我希望引领着你们朝向那合一的能力发展自身人格的平衡。因为这会让你们在你们的世界里唤醒一种全新的能力，那是结合了直觉与理性两者的最佳状态，是两者都被不可计量地加强后的个体状态。

当今你们在评估同类时，过度强调理智上的成就，与那些可被实证为确定的东西。你们少有人知“情感的成就”，但“情感”在灵性上及生物上都是极为重要的。人类至少已开始朝向“情感成就”的领域开始探索之旅，就如以前他开始发展“理智”能力那样，而最终两者必得携手而行。

原文发布源头：xiyushe.org



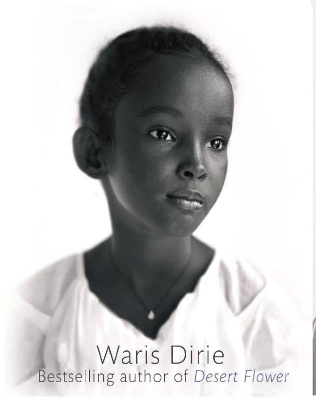
女性脑结构令其更容易地获得直觉信息，而男性则更偏重于链性逻辑思考，所以你们要与会在两种不同的肉身性别中轮替经历，直到达成这一内在平衡。你们何时或如何才能学会，去使那神奇的探究方式以任何特定的方式发生效用，那神奇的探究方式一般而言，它是在人生中最好用的一个，而且它会改进所有你们认为是苦难的情况。

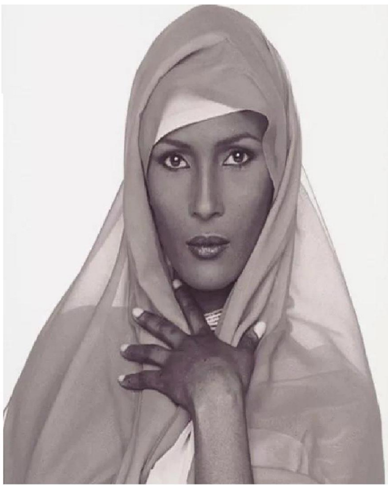
纵使你在某些领域仍有问题，善加利用直觉与理性的混合，必然会增进你们人生的整体品质。神奇之道令你与你自己个人对宇宙的知识和谐一致。

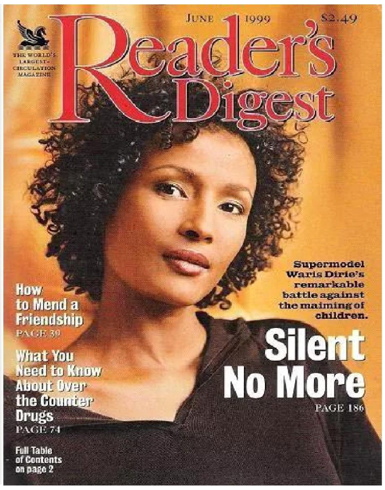
男身或是女身，其实并不重要，重要的是你能借由这一性别的体验，在感性中学会利用理性逻辑，在理性中了解、信赖并利用直觉。

《沙漠之花》是 2009 年为特定题材拍摄的故事片。

该剧改编自索马里沙漠地区游牧家庭女孩“华莉丝·迪里”（Waris Dirie）的真实经历，依据她本人撰写的世界畅销同名自传小说拍摄而成。







“华莉丝·迪里”（索马里语：Waris Diiriye）生于 1965 年 10 月，她勇敢地逃离了自己的“宿命”，背叛了“丈夫”，脱离了“家庭”，只身一人走出了自己固有的舒适区，勇敢地、不顾一切地奔向了未知的广袤世界。

也就是因为这一离经叛道的举动，让她活出了不一样的生命之花火——成为了一名索马里籍模特、作家、演员和反对女性外阴残割(FGM)的人权活动家。

1997 年至 2003 年，她担任联合国反对残割女性生殖器官特别大使。

2002 年，她在维也纳成立了自己的组织：沙漠之花基金会。

之前我们评说过《我罩袍下的口红》和《祸水》，两部影片的女人不敢走出自己固有的文化圈，因此也无力打破时空现状与人文压制。

相反我们可以透过本片与《科莱特》看到，哪怕你出身贫贱、身处绝境、被命运戏弄，只要你肯拿出勇气，打破现状局面，离开固有的人文与家庭固化氛围，就能有机会获得非凡的成就与崭新的生命体验。

原文发布源头：xiyushe.org

认知改变命运，但空想却无法让实相完成变革的显化。很多人学了吸引力法则，就天天在那里祈愿，那是没用的。心愿是方向，但行动力要能跟上。如果没有行动力，那我们本片的女主此刻还继续在沙漠里数沙子、数星星、数日子呢。

华莉丝于 1965 年出生时，家里已经有十一个孩子了。她被取名 Waris，意思是沙漠之花。

在当地，女孩要在性成熟前完成割礼，以确保日后以纯真之身嫁人。

割礼分为男性割礼与女性割礼两种。两种割礼都起源于远久的埃及和地中海文化习俗，最早在古巴比伦与埃及石板上都可找到相应的证据。

男性割礼是因为包皮容易藏污纳垢，割除后会极大地提升女性的生殖健康。

而女性割礼是因为，在干旱无水的环境下限制女性性欲可降低人口增长的速度；而在游牧民族的习惯中，相互抢夺、奸污女性是家常便饭，让没有自保能力的幼女封闭下体，可以有效地减少被侵害和导致未成年受孕后生产死亡的命运。

本片女主在幼年就被爸爸的朋友性侵强奸，这让她爸爸很恼恨，等她下体的伤养好就带她去缝合下体，那年她只有五岁。而依据中东草原的习俗，女孩有了月事，就算是大姑娘了，她在十三岁那年，被父母卖给了一名六十岁男子，价格是五只骆驼。新婚前夕她不顾一切地逃了出来。

几经辗转，她到了英国。一次偶然的机会，她的美貌引起了模特经纪公司星探的注意。虽然在八十年代黑人模特还不时兴，但她特有的气质和立体的轮廓感打动了平面媒体广告公司。她在 1987 年与当时还名不见经传的模特娜奥米 •坎贝尔(Naomi Campbell)一起拍摄了倍耐力的年历。

从那时起，迪里的模特生涯开始腾飞，很快成为一名成功的模特，先后出现在香奈儿、李维斯等顶级品牌的广告中。1987 年，22 岁的迪里已经名利双收，她在詹姆斯·邦德的电影《黎明生机》中扮演了一个次要角色。她还出现在伦敦、米兰、巴黎和纽约市的各种时尚杂志上。

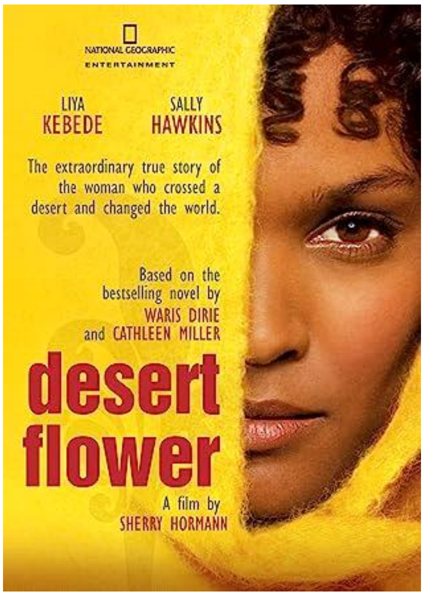
1995 年，BBC 为拍摄一部名为《纽约的游牧民族》的纪录片，邀请她讲述其奇迹般的模特生涯。

1997 年，32 岁的她步入人生巅峰时期，迪里首次与女性杂志《Marie Claire》的 Laura Ziv 谈论她小时候的经历，并首次公开揭露了女性生

原文发布源头：xiyushe.org

殖器切割的过往经历。在采访中她说自己的两个姐妹都已经死了，一个死于术后感染，一个死于生育过程中，下体无法正常打开。

1998 年，华莉丝·迪里着手把自己的故事写成了一本小说《Desert Flower》。本书全球已售出超过千万册。后来她又陆续出版了《沙漠黎明》《给我母亲的信》和《沙漠之子》，不过销量很一般。



2002 年，迪里 37 岁时在维也纳创立了沙漠之花基金会。该基金会募集资金以提高人们对女性外阴残割这一全球性问题的认识，并帮助那些受到影响的人。同年，她获得了科琳文学奖。

2004 年，她在德国汉堡举行的女性世界颁奖晚会上获得米哈伊尔·戈尔巴乔夫颁发的世界社会奖。之后奥地利联邦总统海因茨·菲舍尔代表奥地利天主教男子运动授予她罗梅罗奖。

2007 年，阿拉伯频道半岛电视台邀请华莉丝·迪里参加 Riz Khan 的热门脱口秀节目。她首次在阿拉伯频道向近亿电视观众，公开讲述中东禁忌话题“女性外阴残割”。

2009 年，根据迪里的小说《沙漠之花》改编的长片电影《沙漠之花》上映，由埃塞俄比亚超模 Liya Kebede 饰演女主。次年 2010 年，获得最佳电影类别奖、杰出故事片奖提名、最佳欧洲电影奖。

2013 年 9 月，迪里作为赞助人与 Waldfriede 医院在柏林开设了世界上第一家治疗和护理女性割礼受害者的“沙漠之花基金会合作医院”，为被害女性做外阴再造手术。这引起德国男性的小规模聚会，要求同样重视男性割礼的被害人数。

2005 年 3 月，华莉丝·迪里脱离索马里国籍，获得了奥地利公民身份。2009 年以来，她移居到波兰的格但斯克城定居。并育有两个儿子 Aleeke 和 Leon。

原文发布源头：xiyushe.org

与电影中不同的是，她去英国投奔的是自己的叔叔。到达英国伦敦后，她起初寄居在富有的亲戚家中，并为他们工作。在和雇主闹翻后，华莉丝进入了当地的一家麦当劳工作，勉强得以维持生计。

摄影师特伦斯第一眼看见少女华莉丝就被她深深吸引，并帮她争取到了出镜日历封面的机会。当时她的护照已经过期，成为非法移民的她，不想被遣返回贫瘠的索马里，决定利用假结婚获得居留许可。她一炮走红后，俩人没能保持长久的关系。

女阴残割

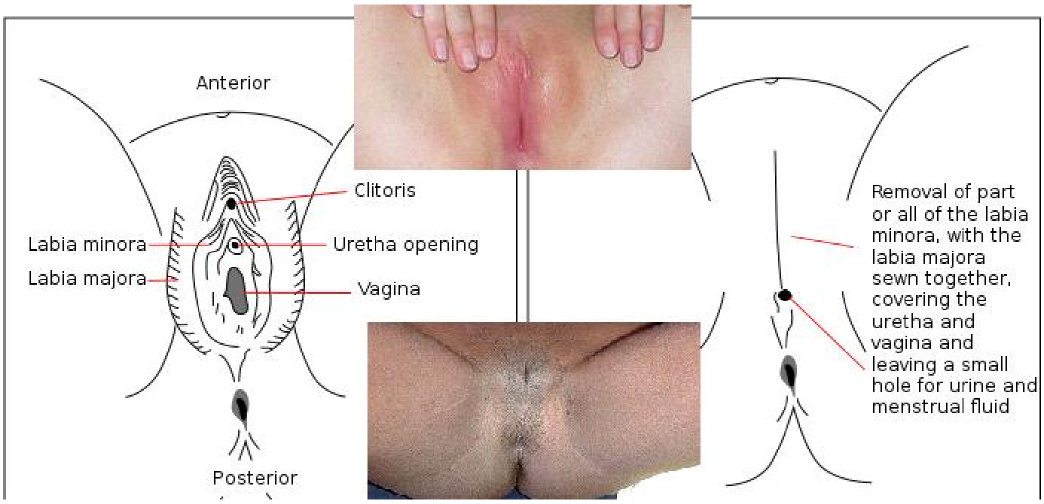
由联合国统计，现在全球约有 27 个国家和地区还持续有割礼每天发生。这些国家分布在亚洲、中东、非洲、欧洲、美洲，受害人数超过两亿人，而且这一数字还在每天增加。

在撒哈拉以南、北非及中东等地区，许多族群将女阴残割视为传统习俗的一部分。目前已知有 27 个国家境内具有这种传统风俗。而且被割礼残害后的女性，对自己的女儿会重复这样的残害，并且都认为这是父母的爱与负责任的表现。

每个地区进行女阴残割的时间是不同的，有的是在出生后几天，有的则是到青春期才进行。大多数在女孩五岁时会进行女阴残割。部分部落切割仪式很原始落后，部分国家公认在医院进行此类正规的操作。

不同民族与国家之间，对这一外科手术执行的过程不尽相同：有些是切除阴蒂和阴蒂包皮，来抑制女性的快感，为了减少人口的快速膨胀；也有的是切除整个阴蒂和小阴唇，甚至将大小阴唇全部切除，使下阴闭合，俗称锁阴手术。这是为保证幼女不会在父母家人外出狩猎、牧羊或打工时被他人强奸。

锁阴后的女性下体仅剩下一个小孔，让尿液和经血排出，直到要进行性交及生育时才再次将阴道口打开。



原文发布源头：xiyushe.org

2012 年起，联合国大会认定女阴残割违反人权，并呼吁停止这种原始的做法，但各国表示联合国无权干预此习俗。到现在为止，各地还有大量的女童每天被家长以爱的名义送去阉割女性的快乐。

在埃及、苏丹和肯尼亚，通常会有专业的医疗人士陪同，在较正规的医疗单位完成割礼。根据一项 2008 年的调查，在埃及，77%的女性经历过割礼，通常是由外科医生执行。

在较为偏远落后的地区，一些家长因为没钱送孩子去正规的医疗单位接受割礼，会在村里找割礼师糊弄着瞎搞。结果在卫生条件极差、没有麻药与消炎药的情况下，幼儿因感染导致的死亡率是极高的。但在当地，如果女孩在新婚夜被发现是“开放”状态的，那会面临极大的麻烦，甚至会因此送命。

割礼

女阴残割最早出现在北非，后来被伊斯兰教接纳吸收，并随伊斯兰教的扩散，进入世界各地。不过相应地，男女在这方面是平等的：男性也会在幼年被割礼，没有经受割礼的男人是不能娶第二房妻子的。

在数篇圣训（一般认为是记录穆罕默德的言行录）中明确地赞赏这种行为，认为是高贵的，但不是必须的。其中也有建议使用较温和的方式，对妇女比较仁慈。

起源于中东的基督徒其实也习得了女阴残割的习俗。例如在尼日利亚，约有 55%的基督徒妇女及女孩进行了女阴残割，而穆斯林族群中这一比例只有 20%。

《圣经》中规定，男性割礼是与上帝立约的标志（见《创世记》17 章），但并未提及女性生殖器的割除。基督教传教士在非洲活动期间，基于身体神圣、人道伦理与医学角度，成为最早反对女阴残割的外来力量之一。他们强调，这种对女性身体的伤害不应被文化或宗教所合理化。在某些非洲社区中，一些女性视反割礼立场为对其文化自主权的干预，而另一些女性则坚决反对该传统，视之为严重的性别不平等表现。

在非洲犹太社区中，曾有个别报道提及衣索比亚贝塔以色列人中存在女性割礼现象，但这更可能是受当地文化影响，而非犹太教教义所推动。犹太教自身明确规定男性割礼为圣约标志，同时未曾在教义中提倡或认可任何形式的女性割礼行为。

公元前五世纪，希罗多德记载道：“埃及人是世界上仅有的割除包皮的民族——至少他们是，当然还要加上那些效仿他们的民族。……他们行割礼是为了洁净，认为洁净比体面更为重要。”

原文发布源头：xiyushe.org

有关穆斯林施行割礼的时间，有的和犹太教一样，在出生第八天，有的则晚些。在巴尔干半岛、埃及农村、中亚细亚，大多在男孩 6 岁到 11 岁之间，在一个公开、欢乐的场合举行割礼，并佐以甜点和盛宴。相反地，伊朗的穆斯林往往刚出生就在医院割包皮，省得麻烦。住在都市的埃及人比较类似在美国等工业化的国家，大多在医院割包皮。Kamyar 等学者将割礼称为“义务性的传统”，但割除包皮的人并不一定要成为穆斯林。

至于女性割礼，是存在于非洲和部分中东地区的古老习俗，这种习俗早在伊斯兰之前就有数千年的悠久历史。

割礼为犹太人盛行的传统宗教仪式，希伯来文称此仪式为“盟约”(brit)或“割礼的盟约”（brit milah）。穆汉（mohel）为割礼执行人。男婴如没有生病或有其他健康问题等延期理由，穆汉就会为出生后第八天的男婴举行割礼。割礼进行期间，穆汉会致祝词并宣告男婴已实践律法，接着男婴的父母会致祝词以表明自己的儿子已被纳入上帝与犹太人之间的约，正式给男婴起名。

根据《圣经·创世记》17 章 9-14 节的记载，上帝吩咐亚伯兰为自己、男性子孙和仆人都要行割礼为永久之契约。按中世纪犹太教口传律法哈拉卡，没有跟从割礼者会被视为有意背约，会招致被上帝剪除(karet)的惩罚。对犹太人来说，为出生后第八天的男婴举行割礼有神圣的特殊意义。

基督宗教在新约中免除了信徒割礼的义务，并不要求犹太人之外的外邦人信徒实行割礼。但仍有很多人坚持割礼，视割礼为与上帝契约的证明。同时，认为割礼在医学上有种种好处的说法也在北美国家的民众中广为传播。

《圣经》里的割礼是由亚伯拉罕开始的。大约公元前两千年，在《创世记》第十七章，神与亚伯拉罕立约时，叫他和家里的所有男人都要行割礼。割礼证明亚伯拉罕一家都属于神，也证明他的后代要承受神给亚伯拉罕的一切应许。

旧约《圣经》——

神说：“我要和你并你的子子孙孙立永恒的约，我要做你和你子孙的上帝。我要把你现在寄居的整个迦南赐给你和你的后裔永远作产业，我也必做他们的上帝‘……’你和你的子孙世世代代都要遵守我的约。你们所有的男子都要受割礼，这是我与你和你的子孙所立的约，你们要遵守。你们都要割包皮，作为我与你们立约的记号。你们世世代代的男子在出生后的第八日都要接受割礼。”

差不多五百年以后，摩西律法也纳入割礼。摩西教导犹太人要行割礼，证明他们是神的子民，他们要守住神的“约”。犹太人为了与非犹太人分彼此，不但把非犹太人称呼为“外邦人”，也形容他们为“未受割礼的人”。

原文发布源头：xiyushe.org

虔诚的信徒与牧师会反对外邦人、女人、异教徒、那些没有权力上天堂的、那些不被神祝福与认可的人，行割礼混入虔诚者的队伍里，因为神说大审判之日，只有 144000 人可以被赦免进入天国。

欧美的女性割礼其实只是在近百年才慢慢地消失。

大量的医学文献表明，在十九世纪的欧洲及美国的妇产科医生会用切除阴蒂的方式来治疗精神错乱、不听丈夫话的女性、或性欲旺盛背叛丈夫的妻子。英国医生罗伯特·托马斯在 1813 年建议用切除阴蒂来治疗女性性瘾和色情狂。《柳叶刀》杂志上对上个世纪欧美流行的女阴切除术有多篇论文，认为对情绪化的女性、不安分的女性应进行必要的手术治疗。

当时的医生大多数都在医学院习得：女性对阴蒂的不正常刺激会造成耻骨神经末梢兴奋，进而诱发情绪化的歇斯底里症，动手术切除阴蒂可有效地治疗女性某些形式的精神错乱、癫痫、僵住症和歇斯底里（1866 年）。

依照 1985 年美国产科和妇科调查的论文，可以发现在 1960 年时美国还有很多用切除女性外阴来治疗歇斯底里、色情狂和女同性恋的案例教材。

依据联合国 2019 年的数据，全球每天有 9800 人、每年仍有 3600 万未成年人被父母安排接受割礼。在上世纪七十年代美国的统计报告，

有超过 90%的美国男性在幼年被切除了包皮。主要原因是其父母怕孩子童年夭折时无法上天堂。

现在在欧美，外阴切割即割礼还是最常见的手术之一：大约每年有 120 万名婴儿接受该手术，总成本高达 2.7 亿美元。自七十年代的高峰期之后，手术的流行程度有所波动。CDC（美国疾病控制与预防中心）最新的估计是，大约 60%的美国新生儿接受了手术，部分的原因可能是美国儿科协会（American Association of Pediatrics，AAP）对该手术的态度不明确。

最新的医学指导意见是 AAP 于 2012 年宣布的"割礼外阴环切术的好处大于坏处"，这一指导意见，意味着该比例会再次上升。

细雨 2023.6

原文发布源头：xiyushe.org

Cathy Shen

细雨老师推荐的这部电影，很早之前在被推送的小视频里无意间看到过里面的女主躺在医院的手术台上，两腿张开，让对面的医生大惊失色这个片段，印象特别深刻，但是后来也没有去查看具体是哪部电影，只是觉得这个女孩肯定经历了非常人能经历之事。昨晚看完之后，特别有感于里面的很多场景，印象最为深刻的是三个片段和里面的话语。

1. “我不想做一个女人”

听到女主在说这句话的时候，心里不禁一震，这也是我小时候的心声啊。从小记事起，就从外婆那边听她描述过我出生时的那个场景。那天是中午，我的母亲在经历了十多个小时的阵痛产下我后，在外面工作的外公和父亲匆匆赶来，从医生口中得知我是女生后，都特别失望。原因是由于母亲是外公外婆的三个女儿的长女，所以按照当地习俗，我的父亲是被招赘的，而我的出生无疑又成为了母亲那个大家族其他族人口中的笑话。后来由于其他族人的不断挑衅并嘲笑我们家后继无人，家里人心一横，把我放在乡镇府的门口，申请在当时“独生子女政策”时代让我母亲生二胎的权利，于是当地的乡政府在了解调查了家族纠纷后，批准了母亲生二胎的特殊请求。后来，弟弟的出生让我们家在整个家族里可谓是扬眉吐气。而我的外婆也一直从小就跟我说，就算是女孩子，也要有志气，不能比男孩子差。所以从小我就是那种“别人家的孩子”。

可是当我开始来例假时，常常疼到昏厥过去，就算成年出国留学工作后，例假的前两天我都需要请病假在家休息。后来无意间看到一篇文章里说“女性痛经心理的深层原因是因为不太能接纳自己的女性性别”时，犹如当头棒喝，回想起自己从小外婆口中描述的父亲在我出生时的失望，被放在乡镇府门口的那一

幕，其实一直深深地被烙在心底。还有经常在痛经时，向先生提及“下辈子一定要当个男人，做女人太痛苦了”的碎碎念。后来在生完第一个孩子后，我沉浸在第一次为人母的幸福中，由衷地感叹作为女人的幸福，我的痛经就此消失得无影无踪。

这次在这部和上一部电影里，两次看到这句“我不想做一个女人”的台词，让我想起了曾经的自己，重温了那个因为是女身而遭受到歧视和不公平对待的感受，那种深深的不配得感，在找到真正的自我之前，真的会让那个小女孩有多自卑和自怜，会如此绝决地否定自己与生俱来的性别而由衷地说出“我不想做一个女人”。

电影中的割礼场景让我似乎同样经历到了女孩的那种撕心裂肺的痛楚，而之后她对自己由于割礼而留下的伤痕那种习以为常更让人揪心。直到她在看到她的英国女伴展示给她的原始状态后的震惊和崩溃，我可以听到她内心的呐喊：原来这才是一个完整女人的样子！我之前所承受的是什么啊？

在她因为腹痛而被朋友送到医院接受治疗时，那个同样来自索马里的男护工对她和医生之间阴奉阳违的翻译，我觉得那才是对她真正的考验。从小接受的在内心根深蒂固的习俗礼教及护工的强烈谴责让她从医院的手术台上逃了出来，后来漫无目的地走到一家卖中东人服饰的橱窗外，那双黑色罩袍下深邃的眼眸让她回想起了远在索马里的母亲和外婆，还有那时在一个人长途跋涉冒险穿过沙漠后找到的外婆说的那句：“受这些苦一定是为了些值得的东西”，于是她毅然而然地走回医院，接受修复手术。对我而言，这才是她的第二次生命的真正开始。

2.“正是这些妇女构成了非洲的支柱”

老实说，在读细雨资料前，我对于女性对这个世界的影响力，没有太多的切身感受。只是觉得，作为一个女人，能成为贤妻良母是最好的归宿。

是啊，回顾我出生的家庭和族里的这些婆婆妈妈们，每个家庭的兴衰和家风何尝不受这些女人们的影响？而我如今作为三个孩子的母亲，深感自己的责任重大，

原文发布源头：xiyushe.org

而不断更新的细雨资料犹如及时雨般在滋润着我的心田，让我跟着它不断地扩展自己的认知，锻炼自己的心性，时时反观自己的品性。

3. “发生在少数人身上的事却影响我们所有人”

女主后来的人生走向，就像她坚信的这一句：“发生在少数人身上的事却影响我们所有人”。她用自己的行动去完成了自我价值的真正实现，她勇敢地站出来，让这个世界看到了她曾经所经历的苦难，也让正在经历这些苦难的人们被看见，被理解，被治愈。

如今出生于中国的我们应该很少有人经历过这种惨无人道的割礼，但是其他形式的“割礼”至今还在大行其道。江苏丰县的八孩铁链女、因校园车祸丧子而跳楼自尽的妈妈，留下三页遗书“若有来生，不要再见”、跳楼自杀的 14 岁上海女孩……当今主流群体意识所导向的“割刀”割除的是对生命、死亡、人生和这个世界真正的认知与解释。

此刻看到细雨资料的我们，不就像这位来自索马里三岁就被行割礼的女孩，我相信我们每个人也都曾像她那样一个人独自勇敢地走过那片荒芜人烟的沙漠，在细雨资料这里看到多年来一直默默寻求的“真相”与觉知，但愿你我有一天都可以像她那样绽放出属于自己的“沙漠之花”。

麦田

连续五周的女性题材的观影，如层层剥茧松动着灵魂深处的藩篱。

第五周的《沙漠之花》中对索马里幼年女子的割礼习俗，让人不禁瞠目结舌，简直无法用语言表达，那些地域出生的女婴大多会被自己的父母残割。我很佩服影片中华莉丝·迪里以自己的经历为原型，第一个站出来，让世人知道在世界上还有 27 个国家和地区保持着割礼习俗。而这种陋习竟然男女平等！？男性也没有放过？看来投胎选址还真是个技术活儿。这些国家和地区若不能自己打破这种陋习，代代相传，何时才会终止？

世上对女性繁衍能力即崇拜又恐惧，从而设置了种种认知的局限与肉体的束缚，历代相传，越演越烈，最可悲的是群体意识麻木忠诚的卫道，让不堪的陋习堂而皇之地存在。为什么？高维存在设计的这个群体剧本，到底为了什么？

认知到个体和群体对性别的各种束缚与禁锢，只有提升集体意识才能打破国家与地域封闭的传统陋习。看到自己 40 码的大脚，真庆幸没出生在中国妇女裹小脚的年代。我的母亲小时候也裹了脚，幸亏解放及时，才没使双足致残。现在的中国女子都有天足，能自由地奔跑，真感谢那些敢于向中国陋习挑战的前辈精英们！

周六观影会上，海伦提出“什么是健康的人格？”当时一片沉默，我的脑海也是宕机般空白，觉得很难全面地回答，尽管看过细雨对这个问题很详细的介绍，还是说不清楚。于是回头又仔细看了几遍细雨影评中这部分内容，明白了“心理健康的标准是保持人格的完整性。培养与健全自我人格是个人一生为之成长的核心目标。”“在女性完成自我人格的自我认知、自我发展、自我完成、自我突破的过程中，太过不及都需要反思。不要成为人格完整性被剥夺的受害者，也不要成为剥夺他人人格完整性的施暴者。”两者都会造成不幸的“祸水”，需要我们学会用智慧平衡。

有了指路的明灯，需要前行的脚步，还犹豫什么？携手同行哈！！！

三月

我是知道男性“割礼”包皮的环切，看宣传是更有利于生理卫生的健康，就从未多想过是否有不妥。如今再看我们中国的以小脚为美，去裹脚；有些地区的以脖颈长为美，不断用钢圈去增加脖颈的长度；以耳朵长为美，不断地用重物去吊长耳垂。不禁有些哑然，忽然觉得我们的集体意识已经被驯化得太过顺从与盲从，开始质疑，自己习以为常的民俗，就真的是理所应当的吗？如女性“割礼”这样显而易见的陋习与残害，为何要尊崇？有什么思想在作祟左右着我们的行为？

对于这种集体意识的固守，要开始打破自然是不容易的，需要自我认知的提升与

原文发布源头：xiyushe.org

行动的勇气。如影片中的女主，从认识到自身的局限，到向白人医生展露自己闭合的外阴寻求帮助，内心是承受着巨大的压力与挣扎的。手术台旁那个黑人助理对白人医生的每句话都肆无忌惮地进行了改译，从侧面反映了这牢固的集体意识囚禁有多厚重，厚重到深受其害的人不自知地对旁人与下一代堂皇之地实施暴行，而不以为意。

试着用女主的视角去思考，身处其中，该怎样打破？知道这不是自己要的，不论多苦多难都迎难而上勇敢去打破，未来虽不明，但就在突破的过程中新未来被创造。她带着善的光芒，被陌生的她/他看见，获得更多的支持与助缘，最终活成光。做演讲，写传记，呼吁废除“割礼”，成立救助的基金会，助缘到更多沉睡中的女性同胞们不受摧残或觉醒地站起来。

鱼在水中，从不会去思考还有水以外的世界。所以偶发的情况，鱼脱离水上了岸，是危机也是转机。正因为有了突变的不一样的体验，才有了突破固有局限，重回自由的可能，成与不成，努力的过程就都是对集体意识扩展的贡献。祝福每一个走在突破自我束缚道路上的姐妹们，路途并不孤单，前路一片光明，携手相伴，一起前行！

昕冉

这部电影让我回顾到自己一路修行的经历，也借着此片梳理一下内心。

心灵的回归

华莉丝没有一哭二闹三上吊地反抗自己的人生，13 岁的她不甘心自己嫁给一个 60 岁老头子做四房，但明白妈妈的苦与难，所以自己勇敢地选择了离开。

这里就像我们每个人面对自己的生活，有着很多的不甘和不满，但是要选择离开，还是留在故事中怨着、恨着、委屈着？还是选择臣服于生活并在其中自我心灵提升？还是选择直接退场等等，这些都是自己的选择，所以自己才是自己的主人。

但不管做出任何选择，都不是逃避，因为每一个选择都会开启不一样的故事线。

这其中不是享乐，而是需要有面对新的挑战的勇气。把电影中华莉丝的选择视为追求内心那个自我的话，可见路途多么地曲折而漫长。

每一次经历都是一个历练，有人认为那是魔考，是灵魂考验自己是否有回归内心的决心。不然，我认为那是自己在完成自定课业的过程。就像高考越临近，考生越需要突飞猛进地学习，还有各种大小考试不断，目的自然是为了可以考出理想成绩。所以，越想迅速找到捷径，那么越要在最短的时间内接受大量的各种变态考试，这个期间也是特别考验一个人的体力、毅力和对未来的决心。

中转站

灵修中大家都向往可以和自家高我取得链接，试图灌顶、洗礼、入教会、拜上师，殊不知这应该是一个要亲力亲为的过程。

就像影片中华莉丝腹痛就诊时，医生看到眼前做了割阴手术的女孩并没有惊恐，反而温柔并带有同情地安慰华莉丝，但由于华莉丝只会简单的短语，所以医生让护士去请专业翻译。因翻译休息，护士带来一位自告奋勇做翻译的同事。

一名优秀的翻译不仅是拥有很好的发音、词汇量、语法，而且是由知识的储备和信息量的广泛来决定的。生活上的、专业上的、甚至诗歌宗教等等，要不然一首非常优美押韵的诗歌就会被翻译得稀烂。

电影中医生与翻译转译得完全不同。

医生：请告诉这位女士，她被缝得实在太紧了。我不得不说糟糕极了。告诉她我会尽快替她做手术。

翻译：你不害羞吗？把身体让白人看？我们的传统他们管不着！

医生：告诉她，她做得对。真奇怪她怎可以忍受这么长一段日子？她一定是不断地受着极度煎熬。但她不用担心，我们可以给她解困。

（此时黑人翻译很自信地对医生说了一句：好的。）

翻译：如果改变现在的样子，那就是对父母不孝。对不住你的族人和子孙。你的

原文发布源头：xiyushe.org

母亲知道你想干什么吗？你太丢人了！

这段翻译给我的感受太深了，华莉丝全程紧咬嘴唇泪流满面。或许你会说，那翻译说的对错，难道医生不会从华莉丝的表情看出来吗？是的，翻译是否可以把自己的话传达正确，通过翻译说的长短和对方的表情是可以感受到的。但我们再回顾一下对话内容，医生会不会认为自己的话感动到了华莉丝，她才会泪流满面呢！黑人翻译带着自我的认知，完全词不达意地指责批判，给华莉丝带去恐惧和自责。本身华莉丝不是完全不懂英语，只是复杂、连贯、快速、专业的语句让她无法理解透彻而已。

父母的信念

华莉丝幼年时做的割阴手术，在不使用任何麻药的情况下，生生地用刀割掉身上的肉，还要用针一下下刺进肉里缝上。想想我们身边有没有这样的父母？小孩子输液却把妈妈哭够呛，边哭还会边说：“这么小的孩子太遭罪了，怎么不让我替她生病呢！”可华莉丝的妈妈却坚信地紧紧地夹着孩子上半身，然后用力地扒开孩子双腿，鲜血流满石面。到底是什么让妈妈这么狠心呢？就是那内心的固有认知。

所以父母学习再多的育儿知识和沟通技巧，如果不从内在去改变根深蒂固的认知理念，孩子还是会成为父母的复印件，自然这里也包括我自己。

生命绽放

电影后半部展示了华莉丝自我价值的实现。她由一个深受故乡习俗掌控的沙漠女孩变成一名成功人士。这个转变是因为她拥有坚强的毅力和行动力，不怕苦也不怕受委屈。就像月经腹痛时，妈妈对她说的一切痛楚都会过去。

成功后的她并没有贪恋富贵，而是用名人的身份解救更多被囚禁在风俗习性中的女人。

她的影响力不是多么会演讲，不是成为了多么知名优秀的模特，而是她的真诚和

对生活的热爱。这盏活出自己的明灯在前方照明，引领更多的人去改变自己，去尝试和体验不同的生命之路。

悠然

外求外祈与改变自己

自己变了，身边的人和事也就跟着变了。通过《我罩袍下的口红》《水》《十二夜/日》可以看到，外求环境改变，外求男人改变，都不可能，只会让自己永远困在当下，不得解脱。

唯一可以改变的是自己。在自己当下的时空中寻找突破口。高我不会设置无解的题目，但你必须全力以赴。柯莱特的解法是写作，看似一开始是给丈夫写，其实也是为自己书写。通过书写，她捋顺了自己的思路，也和自己的心进行了沟通。

心境改变以后，成熟以后，自己的爱人变了，环境变了。《沙漠之花》中华莉丝·迪里的解法是走出去，不顾一切地离开这里。离开后，高我自有安排。走出去以后，成名以后再回去，家乡的人、事和政府都跟着改变，也在政策上做出了妥协和让步。

就像细雨老师在影评中提到的，仅仅有思想还不行，要行动起来。在影片中，当华莉丝·迪里不顾一切地走出去，当柯莱特全心投入去书写，去学表演。当女主角们全力以赴地做好当下能做的那一步，慢慢的，解决之道就会显现出来，真是山穷水复疑无路，柳岸花明又一村。

书写的作用

影片《沙漠之花》是依据华莉丝·迪里她本人撰写的世界畅销同名自传小说拍摄而成。而《柯莱特》中女主角也是通过书写自己的人生故事开启了自己的作家之路，她们都通过书写梳理了自己的人生故事。

在我个人看来，书写的过程就是整理的过程，是和自己交心的过程。通过书写，我们可以理顺自己杂乱的思绪，让自己的逻辑脑暂时安静，让内我的信息透过来。

原文发布源头：xiyushe.org

通过书写，我们也可以知道自己对生活领悟了多少，匮乏点在哪，看清自己的不足。

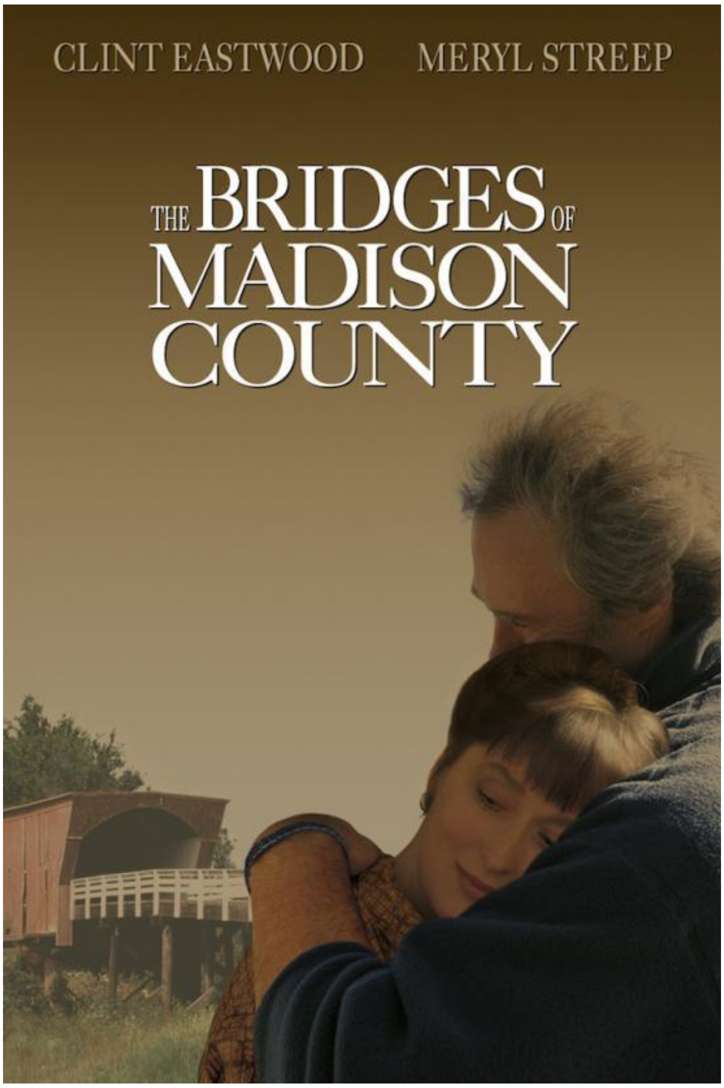
书写的过程是突破物理时间，运用心理时间的过程。在书写中，记忆中的过去、当下、和未来同时展开，我们很容易提炼出一个主体思路，沿着自己的某一领悟面向展开。这时，一个面向串联起来了物理时间上的好几个事件。关于这一面向真实的考题和考点就浮出水面。

书写可以帮助我们更完整地表达自己，每次当我和身边的人有误解和矛盾，有很多话想说，当面又说不清楚时，我就会写给他。唯有写，才能让我完整地传递我想要表达的所有，而不会因为你一句我一句说了一堆，最后发现好多话都没说到。

书写是拓展亲子沟通的有效途径。我最近开始尝试给七岁的女儿写信，这也是一个和她沟通的很好的思路，每封信一个主题，写的全是我的肯定、关心、赞美和支持。写了五封左右，沟通效果比我预想的好很多。对于孩子，多样化的沟通途径，一定是比单一的某一种沟通，效果要好得多。

女性的自我救赎与自我价值实现系列之六

76.《廊桥遗梦》



《廊桥遗梦》电影海报

电影背景：

《廊桥遗梦》*The Bridges of Madison County*（1995），又译作《麦迪逊之桥》。影片改编自美国作家罗伯特·詹姆斯·沃勒创作的同名小说，讲述了一段发生在1960年代美国乡村的短暂而刻骨铭心的婚外恋情。展现了爱情、责任、自由，现实与诗意，人生选择时的矛盾与平衡。

原文发布源头：xiyushe.org

GY8-76

前 言

认知局限、地域局限、身体局限、家庭局限、观念局限、身份局限，所有的这一切说到底都是思想上的自我局限。悲催的命运萦绕身边，并非是挥之不去的纠缠，而是自我没有胆量、勇气、能力打破现有的局限性，让自己真正地脱离出当前的氛围环境。

小寡妇“秋雅”被托举上改变一生命运的火车，但托举她的“莎肯塔拉”自己却不敢随行而去。禁锢她的不是钢铁的镣铐或凶狠的看守，而是被自我生活与认知的惯性所铸就出的归属感。她渴望觉醒，但又走不出故有的局限性。

她们有自己的梦想，渴望被爱和尊重，渴望被看到自我价值并被接纳认可。可是她们却把自我价值的评估权交托给了自己的丈夫、父母、情侣、老师、邻居、路人，由他人来评说自己是否值得活得更精彩，

由他人决定自己是否可以彰显自我价值，由他人评说自己的自我价值。结果在不脱离固有环境价值与信念体系的前提下，她们无疑都遭到了质疑、贬低和嘲讽、压制。

当一个人全然地为他人而活时，就会慢慢地活丢了自己。

博爱、爱与自爱的比重应当是同等权重的。

就好像在人生的赌场上，在无常中，任何时候把把都把自己手里的全部筹码都押注下去，那输个底儿掉只是时间问题。自我价值是个体的核心竞争力，就好像钻石掉在地上不怕没人弯腰捡拾，黄金放在柜子里也不怕自己会因过时而被丢弃。

原文发布源头：xiyushe.org

一个法国乡下村姑，她之所以能凭一己之力改变全球文化走向，是因为她很明确地知道自己想要什么，并肯为此做出必要的行动——不管是用婚姻的方式步入巴黎文化圈，还是离婚去发展自己的自我价值实现。她从不瞻前顾后、拖泥带水，她不在乎那些世俗人或枕边人说什么。她明确地知道自己想要什么，并且知道要怎么做，然后就去做。

一个索马里大漠中的牧羊女，没家史、没背景、没学历、没文化，却能凭借一己之力，走出大漠中的原生家庭，脱离自己婚姻的宿命，摆脱底层清洁员的身份，在 24 岁步入国际时尚殿堂，在 36 岁步入联合国演讲大厅，在 48 岁坐拥千万美金身家。凭什么呢?

该逃的时候她没有犹豫，该嫁的时候她也没有犹豫，该脱的时候她还是没有犹豫，该说出自己的不耻之事时她更是没有犹豫。她的眼睛是闪亮的，头脑是“单纯”的，可作为却是爽利的。她知道自己想要什么，并且从不瞻前顾后地犹豫再三，在人生的一个个重大路口，她没有走错或延误过一步。

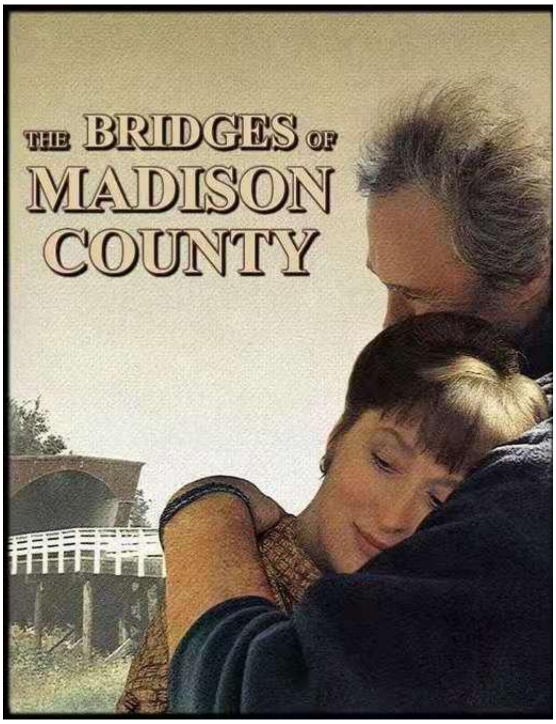
这果决与行动力，是“罩袍下的女人们”做不到的，是《十二夜/日》的女主 Jeannie 做不到的，是目送火车远去的“莎肯塔拉”做不到的。虽然她们都明确地知道自己想要什么，但她们都没有勇气真正地打破现有框架，脱离出固有轨迹。

她们一边渴望着自我价值的实现与展现，一边在固有的体系内循规蹈矩地活着。她们期许自己冲破固有的枷锁牢笼，却又不敢真的离开那很不舒适的“家”。结果一切都只是“梦”，只是想，只是一种浅尝即止的挣扎。然后埋怨世俗中的身边人，可怜自己命运的不公，怨恨自己的女儿身。

《廊桥遗梦》（The Bridges of Madison County)

本片是根据 1995 年美国畅销书《廊桥遗梦》改编而来的同名电影，被当年众多权威电影专家和杂志评为“1995 年世界十大电影”，获奖无数。

原文发布源头：xiyushe.org



这是一部“小众”电影，只有在生活中沉淀出甘甜与酸涩的人，可以真正地看懂其中的细腻。

“这样确切的爱，一生只有一次。我今日才明白，我之所以漂泊就是在向你靠近。”

“真正的感情是属于成年人的，没有朦胧的青涩，没有海誓山盟的炙热，只是心头的牵挂与无言的惦念。”

四十年有时仿佛无尽重复的一天，四天却可绽放出一生的璀璨。

她渴望拥抱梦与远方的诗；

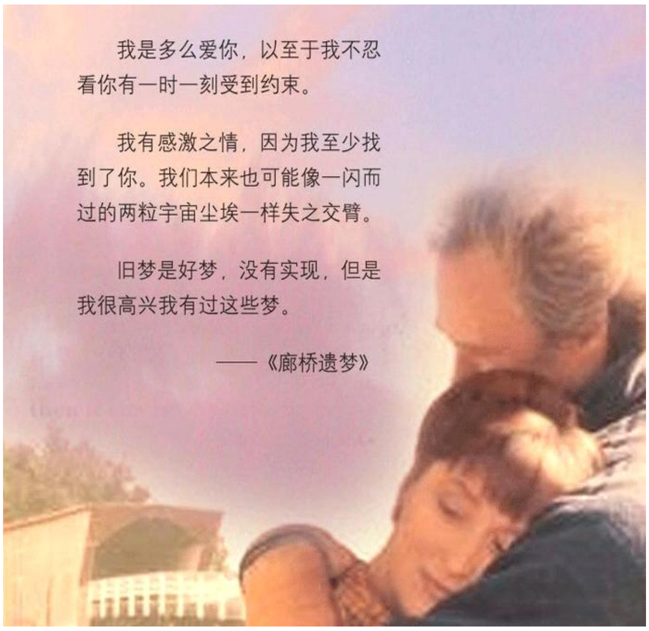
他渴望温馨的家中有个惦念着自己的姑娘。

他是个浪子，他不仅仅只属于具体的哪个地方；

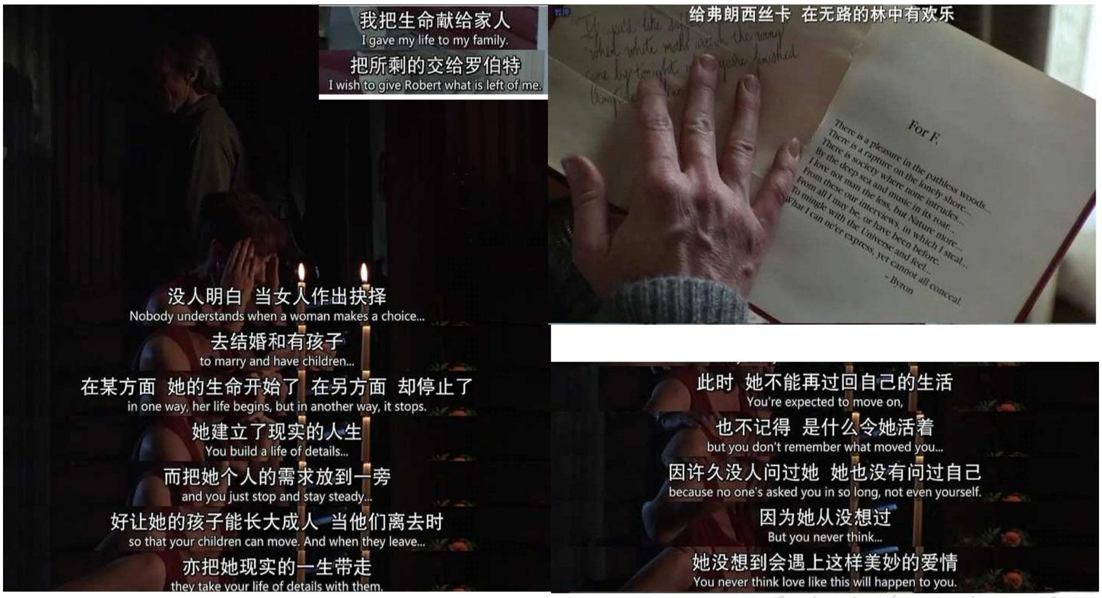
她是个家人，她却仅仅只归属于那一小片天地。

她渴望聆听海螺中的风鸣，那是远方的涛；

他渴望在漂泊中摸着胸口，知道在某处有个姑娘在始终爱着、念着、想着自己——那是浪子的心可锚定的地方。



本片的重点，是探讨了女性在家庭责任与自我情感需求间，如何能做到内外的平衡。当婚姻步入疲态，生命的花火被一地琐碎的日常消磨得只剩下平淡，此时若有流星般绚丽的爱情闪亮地划过寂寞阴霾的夜空，我们是该仰头凝望追随奔跑，还是摇摇头，然后低下头，继续刷碗熨衣服打扫卫生？



原文发布源头：xiyushe.org

在短暂的生命中，有时婚姻却显得很漫长。犹如没有水和小菜，每天干吃白面烙饼一样，日复一日后，总想着能不能换口什么味道，好让心里还有个滋味，知道自己还活着，心还是会跳的，脸还是会红的。

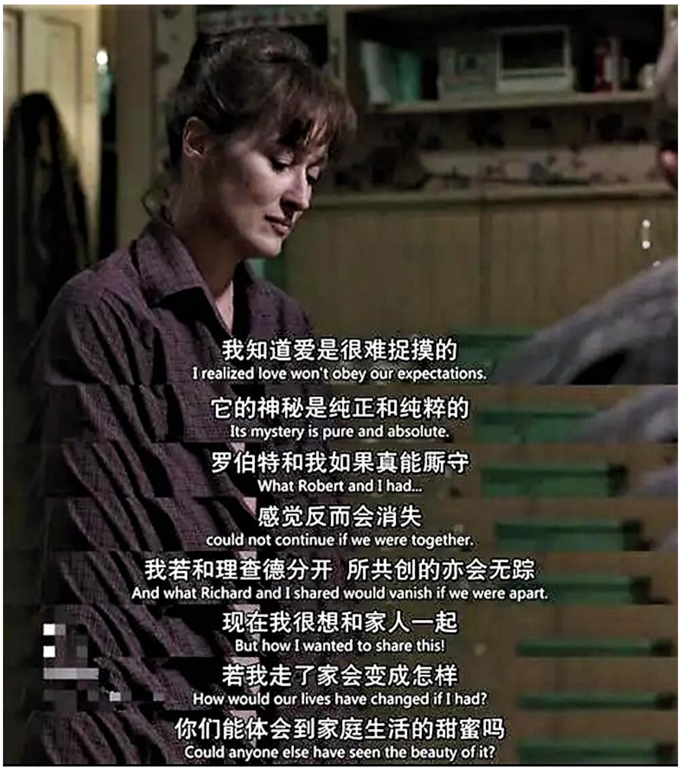
我知道很多人有情感与道德洁癖，对伴侣的忠诚不管是在肉体还是精神层面上，都有极高的要求。如果发现什么问题，肯定闹得不依不饶的，甚至最后搞成离异。

不过说实在的，无论男女，其实能从一而终、一起走过三五十年的不过凤毛麟角，少到几乎可以忽略不计。在当今社会，离婚率 50%，婚内出轨率 74%，孩子与父亲没有血缘关系的占 25%。三个数据叠加，我们苛求情感洁癖是否现实呢?

其实无论男女，都是人，在婚姻或情侣关系中，双方不管在精神上还是身体上，谁都没消停过，只分曝光了的还是混过去了的。对方还肯回这个家，还愿意跟你过这个日子，就真的别太计较。谁天天吃一个口味的干烙饼，一吃就是十多年、二十多年，不想换口气呢？情感上不可接纳却可理解，不是吗?

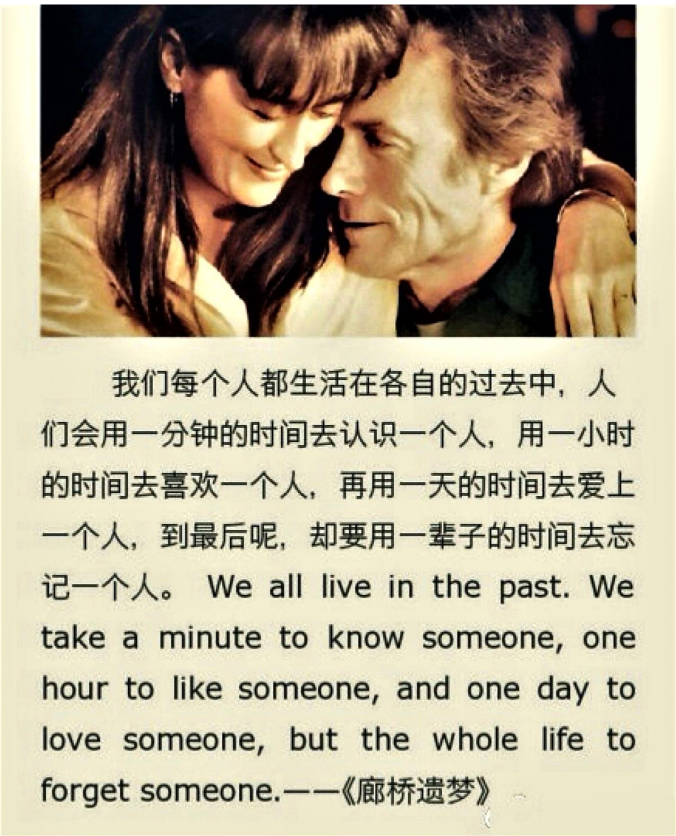
不可接纳的不是对方肉体或精神出轨，而是对方遇见并认可了一个比自己更优秀、更适合 TA 的人。这是一种深深的挫败感。往往东窗事发时，吵架追问的就是：你给我说说，TA 比我好在哪儿了？年轻、漂亮、性感、更有才华、更有钱、还是床上的活儿好?

其实都是，又都不是。很多时候，只是因为，那个人，让我觉得自己还活着；那个人能让我感到心灵的共鸣与灵魂的悸动；那个人激活了我沉睡了的麻木了的内在感触、爱与被爱的感觉。爱是一种很盲目的很无法量化的东西。



婚姻中的伴侣，多数时候因为需要考虑如何长期生活、如何养育子女、如何达成子女教育、如何供房养车，就选得很理性。但情人却可以选得很感性，因为那只需要一种心动的感觉，不涉及到太多实际生活中的具体问题。所以情人总是很美好的，那美好源于纯粹与单纯的关系。一旦情人想要转正了，那这单纯也就坍缩入现实了；接下来，会面对与婚姻相同的所有生活困难。风花雪月凝聚成柴米油盐，花前月下换成了尿布奶瓶还有一地狗屎。

原文发布源头：xiyushe.org

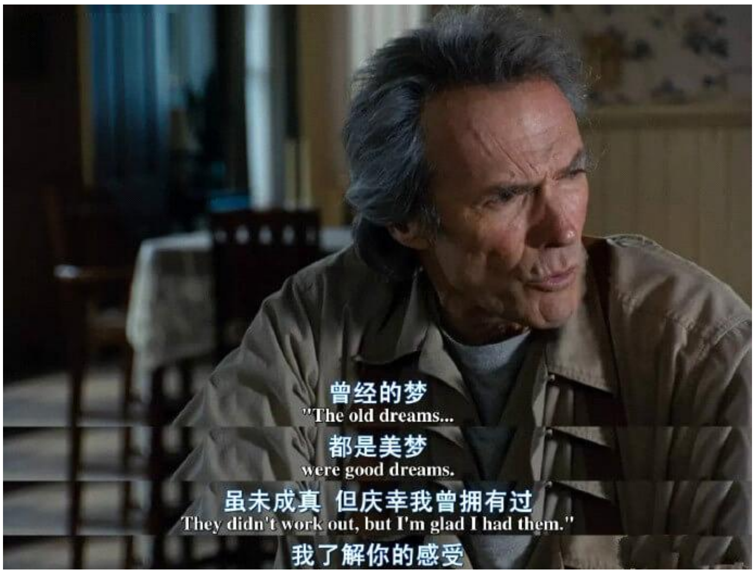


本部影片不太适合三十岁以下的青年人看，因为其内容只有走过了漫长的山路后，才能理解其中的坚持与无奈。影片中的很多台词是很美的，因为真挚与不做作，因为不带有世俗是非的道德评判心。

我们进入自己的角色，利用这皮囊在这一时代剧中走过自己的生命，感谢父母把自己拉扯成人，感谢朋友与爱人让自己活得并不孤单，感谢孩子让自己体会到做父母的辛苦，感谢身边的所有人陪我在这舞台上，让我能领略到人生的起落聚散。感谢你们的爱与放手，感谢你们的包容与斥责，感谢你们的在意与冷漠，感谢所有观众旁观了这些是是非非。

这一切的一切不过都是自我灵魂的一场舞台剧，在一次次的公演时，被不同的人评说着。影片为所有人带来了反思与启迪。当然仁者见仁智者见智。

我不想对本片中的婚外情过多地论述什么，记得在早年，我对本片是有自己看法的，直到我成熟到能理解了，能深刻共鸣了，能平静接纳并在观影时随女主一起黯然流泪、心头抽动。



在女性自我人格觉醒与自我人格达成的系列话题中，这一期是第六弹。

本期的核心有八个：

自我束缚、自我局限、自我救赎、寻找自我、

自我完成、自我突破、自我飞扬、自我融通。

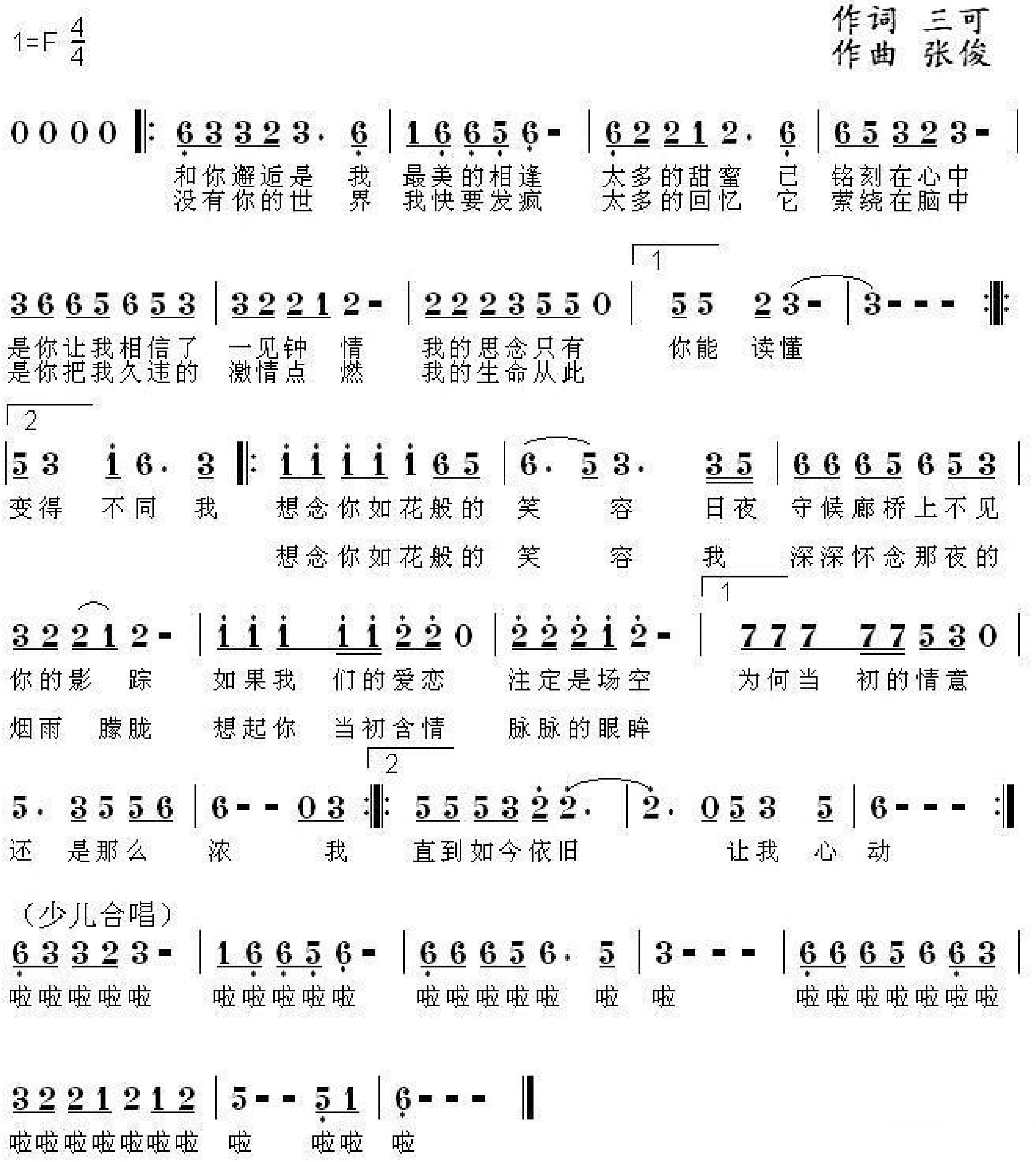
我在本片中不想写大量的文字，只想当大家看完本片后，再仔细地琢磨这八个课题要点。

每个人能从中理解、明白、领悟、醒悟到多少，全看自身心智根器钝利。

原文发布源头：xiyushe.org

细雨资料 公共资源 | 原文长期免费公开 | 电子书下载： xiyushe.org | 有声书与导航：xiyu.love

廊桥遗梦



原著书中的一些语句：

我心里在说，我错了罗伯特，我不该留下，可我又不能走。

为什么不能走?

我告诉过你，你再说一遍，为什么我该走？

这种感情一辈子只可能有一次。这样确切的爱，一生只有一次。

我这天才明白，我之所以漂泊就是在向你靠近。真正的感情是属于成年人的。

此刻很清楚，我向你走去、你向我走来已经很久了。虽然在我们相会之前谁也不明白对方的存在。

我不能让生命就此消逝无踪，重头再来。我只能试着在心灵深处紧紧地守候着你。

感情并不遵从我们的想象。感情的神秘在于它的纯洁与纯粹。

感情是有魔力的，但如果放下职责，这份魔力就会消失。

我期望永远保留这份爱，我期望终生都能这样地爱你。

大家都不了解，女人决定结婚生子时，她的生命一方面开始了，另一方面却结束了。

生活开始充斥琐碎的事，你停下脚步，呆在原地，好让你的孩子能够任意来去。

他们离开后，你的生活就空了。你就应再度向前，但你已忘了如何迈步。

因为长久以来，都没有人叫你动。你自己也忘了要动。

爱这么麻烦的事情，最好一辈子都别遇上，我怕用一秒钟爱上你，还得一辈子去忘记。

带我走，此刻就走，带我去你到过之处，到世界的另一端。

我活着的时候，属于这个家，但愿死了以后，属于他。

原文发布源头：xiyushe.org

她为了孩子能有个完整的家与不受世俗压力而放弃了自己心中的如果。

可她的牺牲，却让两个孩子没能学会珍惜感情和珍惜自己。

她是一个负责任的妈妈与妻子，她的日记和这四天的恋情，教会了两个孩子人生中最重要的一课。那就是如何去爱，如何面对自己的心。

细雨 2023.6

Rita

看完这部剧后，让我想起《安娜·卡列尼娜》，剧中两位女主面对同样课题：婚后遇到心动的爱情，做出了不同的抉择。结局令我深思，也得到了更多的启迪。

阶段一 自我感的缺失

我不知道该用什么词表达这个自我感比较贴切，它描述的一种状态就是自我感觉很空洞，没有激情目标，循规蹈矩地像机器人一样活着，这里我用自我感作说明。

《廊桥遗梦》女主是温馨且美好，品德也高尚，几乎为了家庭付出了所有，失去了自我的方向。所有故事展开的剧情基于婚后女主生活循规蹈矩。

不管是《廊桥遗梦》还是《安娜》，女主们在婚后生活中自我感都严重缺失。她们感受到的是机器人般的生活，感情寡淡，生活没有什么能引起她们心情的高涨，这种状态下感受到的几乎就是无趣。然后慢慢挑问题毛病，就像一潭死水，丢进了一颗石子，其实内在已经蠢蠢欲动，向外狩猎。

阶段二 找到自我感

这个阶段，漫漫的目标中出现了一颗星，牵动了这个原本没有波澜的心荡起了涟漪，心也跟着活动了起来。有期盼、有精细、有爱情、有甜蜜，感觉整个人都是美好的荷尔蒙的存在。这一刻找到了自我感，并沉浸在其中，可是这是自我感初期美好的一个影子。

体现在《廊桥遗梦》的女主与男主偷偷约会的甜蜜快乐，感觉自己回到了十八。

也体现在安娜见到了年轻的军官，自己无法自拔地想跟他在一起，其他全部抛在脑后。

自我感的怀疑

原文发布源头：xiyushe.org

自我感的怀疑成分就像一个天平，一颗珠子从左滑到右，又从右滑到左，往复循环，它不可能停下，停下的那一刻，证明这个天平就已经坏了。当品尝到了这种自我感从空虚到激情，这是一个状态到另一种状态，它们不能一直维持在一种状态。

《廊桥遗梦》体现在女主与男主在一起后自我神经质似地怀疑。

《安娜》体现在女主抛弃一切与男主在一起后，可军官与其他女生约会，女主自我怀疑成分越来越严重，导致自己精神的崩溃。

抉择

不同抉择带来不同的体验结果，结果也只是一个现象，它不是一个终结，一切都在运动中。

《廊桥遗梦》的女主通过艰难的抉择，选择留守家庭，选择对家庭负责任。将眼前的爱情埋在心里，但是时时在心底品尝它，回味它，直到过世，心里还是希望自己魂归爱人，期待死后能与爱人相守，圆满自己这辈子无法达到的目标。她体验到了世俗的圆满，但内在是有遗憾的。

安娜是飞蛾扑火抛弃一切，极具勇气地跟军官在一起，可是结局军官始乱终弃，安娜卧轨自杀，最耀眼贵妇圈的存在变成了一幅模糊的肉泥。看到这里心头一酸，这么有勇气的爱得到的却是这般的回报？

得失

当我明白无论是《廊桥遗梦》还是《安娜》，我所谓的得失只是在剧情里，世俗里的得失，为他们抱不平的也是剧情里的我，确实为了在物质界好过一点可以选择对冲动的压制或妥协。当快死的时候基本摆脱了对物质的追求，心里的渴望会被放大，才知道什么是自己想要的。

我体会到了廊桥女主为了责任压抑自己的情感，在心底保存一丝丝的渴望，这是一种活法。

我也体会到了安娜轰轰烈烈的爱情，飞蛾扑火的勇气，与毅然守卫爱情至死的决心。这也是一种活法，安娜太了不起了。

缤纷多彩万花筒，都是喜，都是收获。

看了这么多影片，把视角提高，发现都是一个个故事，跟梦里一个个故事也是一样的，为的是让我们看到有这样一种可能性。还可以这样活成不同的精彩。

在剧情里，我可以是一个怨妇，怨天怨地怨大家，甚至可以抱怨终生；我也可以是一个英雄，帅气逼人、全民偶像、自带金光。可是我不应该做怨妇的时候想着大家要喊我英雄，我做英雄的时候抱怨自己事情太多，成为怨妇。

各归各位，顺通畅达，在自己能力范围里，尽力让角色发光发热，没有什么遗憾后悔。我所谓的遗憾与后悔是已经知道我没办法选择这条路，所以就不去纠结。

一切可能性构成万花筒，色彩形状非常多彩。

失中见得，得中布施，一切都是收获，都是助我们成长的资粮。

Q：体会到了这么多，我都能做到全然地释然吗？

A：目前做不到。

Q：那该怎么办？

A：继续体验，继续体悟，行动。

明白了，时时解离，提高认知，体悟行动，知行合一。

Cathy Shen

我看到了一个女人的不平、不甘与如果

第一次知道《廊桥遗梦》是在大学时的一个暑假，在舅舅给我的一堆小说书里。记得那时候看完，印象最深的是男女主角的那四天犹如在天堂般的二人世界，以及分手后直至生命最后的思念之情……时隔二十年后，首先是在微信号的推送看到一段小视频《跟张颂文学演技鉴赏：梅丽尔·斯特里普》——关于在这部电影

原文发布源头：xiyushe.org

的第一场戏里，演员是如何在短短的几分钟里把她所饰演的这个角色的爱好、性格、家庭关系，全部通过细节来表演出来。当时就感叹道：真是外行看热闹，内行看门道。接着一周后细雨观影会里就推荐了这部电影，当我从一个女人，一个妻子和一个母亲的角度去观看这部电影时，此刻的感受已经截然不同。我看到了一个女人的不平、不甘、如果，细雨资料里最让我耳目一新的业力三元素。

影片中女主出场的五分钟已然给人感觉是一个忙碌于家务的妻子和母亲，让我感受到她内心那种莫名的无奈以及家人在外的种种寂寥。这些无疑为以后和男主角的相遇、相识、相知、相爱与相离都已经埋下了伏笔。

在与男主的第一次用餐期间，男主问女主的丈夫是个怎样的人？她的回答让我很震惊，但是后来细细品味，她对自己的丈夫、孩子，以及这个生活的小镇的评价，其实早已隐隐地透露出她内心的不平与不甘。

女主说自己是个害怕改变的人，但男主提醒她，你当初从意大利到美国可是一个很大的变化，然后她的本能回答道：我只在乎它是美国……，但是后来才发现这里没有她少女时代所梦想的生活。

电影里导演安排她和丈夫之间互动的镜头屈指可数：丈夫吓她一跳的关门声，她没有当面提醒选择默默忍受；在她伤心欲绝地坐在车里流泪时，他只是象征性地关心了几句，然后打开了枯燥的电台广播。我不知道她后来是否和自己的丈夫有过像和男主在那四天里深入地沟通和交流，表达出自己所向往的工作与生活？从片尾的丈夫的那句“我知道你有自己的梦想，遗憾我没能给你”，我想她应该还是没有的。

女主在和男主的聊天中提及她曾想继续从事教师的职业，但有碍于丈夫的想法放弃坚持自己的梦想，而是顺从丈夫在家做一个全职家庭主妇。丈夫在她眼里是那种除了继承祖业农场而无法做其他事情的一个男人。突然觉得，女主貌似对自己的伴侣、自己的婚姻有一种一眼能看到头的无力感。其实，她忘记了，那时的孩

子已经正值青春，丈夫也还是壮年，如果她内心真的充满对于自己梦想的渴望，一切都是还来得及去重新开始的。但是她没有，正如自己说的，她是个害怕改变的人。

所以，命运给了她这样一次“如果”，安排了一个与她的丈夫性格爱好完全相反的男人来到她的家门口问路，而在她和他之间后面四天的最后做出的抉择，就像自己最开始的那句“我是害怕改变的人”一样，始终没有勇气去没有打开雨中的车门，只能隔着车窗撕心裂肺地看着他的车离她而去。就像她说的：（如果）罗伯特和我真能厮守，感觉反而会消失；（如果）我和理查德分开，所共创的亦会无踪。

就像细雨老师曾经说过的：或许那坚持会带来更幸福的人生，或许一切也还是这个样子，只是枕边打鼾的人换了一副面具，身材也早该走样了吧？其实谁陪伴着我走过我的人生，有多少差距吗？我的性格、我的脾气、我当年的青涩与任性、经营婚姻与职业的能力，能改变多少呢？枕边人的名字与皮囊对我的人生又有多少的改变呢？

小镇上的那个活出自我的女人

Lucy Redfield——小镇上一个伤风败俗的女人，被小镇其他人几乎零容忍，她鼓起了勇气迈入当地的餐馆想要就餐，但还是迫于服务员的敌对态度而走出餐馆，独自坐在车里哭泣。

在男主离开后，女主去 Lucy 家送蛋糕，说自己觉得很糟糕没有早些过去看她。我突然冒出来一个疑问：如果女主没有经历那四天，她还会拿着那份蛋糕去看望这个被小镇所唾弃的红杏出墙的女人吗？后来还和她成为形影不离的好朋友？她去主动靠近这个被全小镇所鄙夷的女人，是因为她经历了 Lucy 的经历，她做到了自己的那个“如果”，Lucy 有她没有的勇气和魄力，敢于只身推开小镇咖啡馆的门，最终也如愿嫁给了自己的情郎。

原文发布源头：xiyushe.org

她的孩子们

影片中有一个镜头是给了选择为了孩子们而留下的她，坐在同样的餐桌边看着全家人用餐，却已经没有了那四天前同一张餐桌前的神采飞扬。再看看两个子女后来的婚姻状态，可想而知，孩子们都没有从自己的父母那边看到过美满婚姻的样子。其实她也可以在当初坚持自己内心的选择，告诉他们自己真正的想法，让他们知道该如何面对自己的心；她也可以在世时就提醒孩子们学着去体会家庭生活的甜蜜，今生要做令自己开心的事情。真的大可不必非要等到在死后去告诉孩子们，可是这就是女主当时的认知，不过最后写满足足三大本日记，把自己一生中那四天的美好回忆留给他们，着实要比带着这个秘密进入坟墓已经要好很多了。

反观此刻当下你所演的角色，你对当下自己的家庭，自己的婚姻，自己的孩子和自己生活的这个地方有着怎样的评价呢？你是否也像女主一样有着自己的"不平、不甘、如果"呢？或许从这些答案里，你会发现自己此刻就可以去做出的一些改变和行动……但愿你的此生拥有的是"廊桥美梦"而非"廊桥遗梦"。

想起细雨老师在《已知的实相 I》第 687 节里写的这两句话：

"我们习惯于思考如果，在品尝着不甘的时候，其实心怀不甘的人，没有一个有可能把自己的感情经营好的，不管跟谁都会有遗憾，不是吗？

如果你能理解到这一点，而安然地全情地去爱自己与自己的枕边人，你就已经是所有版本可能性中那个最幸福的佼佼者了。"

前段时间重新编辑【细雨点评】小视频《爱情的一生》里的这段话与大家共勉：

"擦肩而过的岁月中，彼此相伴却又各自体验。

在同一个当下里，新芽与红叶共同见证着爱。

陪伴看似很简单，相互成就却很难。

谈爱很容易，白头偕老中要用多少智慧来相互体谅。"

愚讷

如果一个女人在舒适圈呆久了，又没有主动学习的意识，知见落伍，没有能力与另一半齐头并进，就会在家庭中得不到应有的尊重。即使被家人被诟病时，也没有能力做出对自己有力的回应，只会选择隐忍妥协或使用极端的手段，把婚姻带入另一个的极端。

看看我周围的人，把婚姻经营得要么内争不断，一地鸡毛；要么主旗不倒，彩旗飘飘。有的人已经把这现象当成了正常，大家也是有样学样，周围家庭就没有一个像样的榜样存在，而我们后面还有新生代，在不断继续跟进与循环。

即使这样也很少有人去打破这一畸形的现象，因为有影片中女主那样的顾虑，道德的评判。

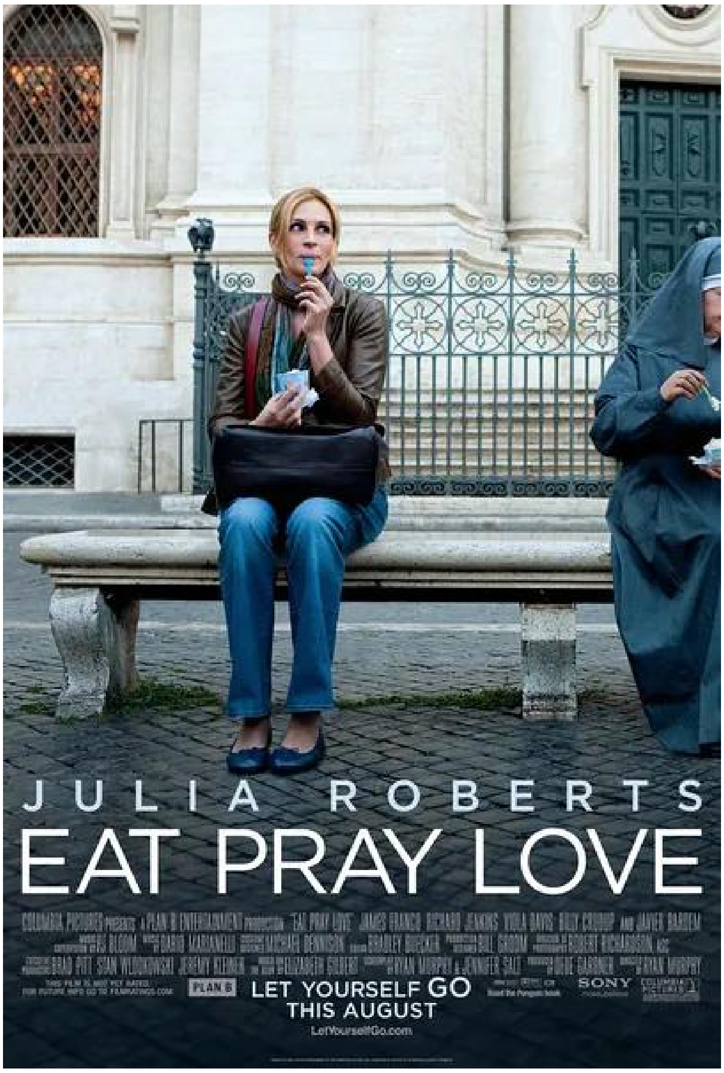
走进婚姻的女人，怎样做自己婚姻中的主人呢？这取决于我们自己，在现实中想要什么样的婚姻模式与爱的表达方式。

只有我们自己看到问题的所在，并愿意用行动积极地去重新建立自己想要的模式。从被动到主动去展开行动，即使试过一切不行，至少为之转变过，也不会遗憾后悔。如果自己的主动转变为家庭带来新的转型，何尝不是幸福的事。既斩断了影响后代的业的循环，又给到后代学习的榜样，一举两得。

原文发布源头：xiyushe.org

女性的自我救赎与自我价值实现系列之七

77.《美食、祈祷和恋爱》



《美食、祈祷和恋爱》电影海报

电影背景：

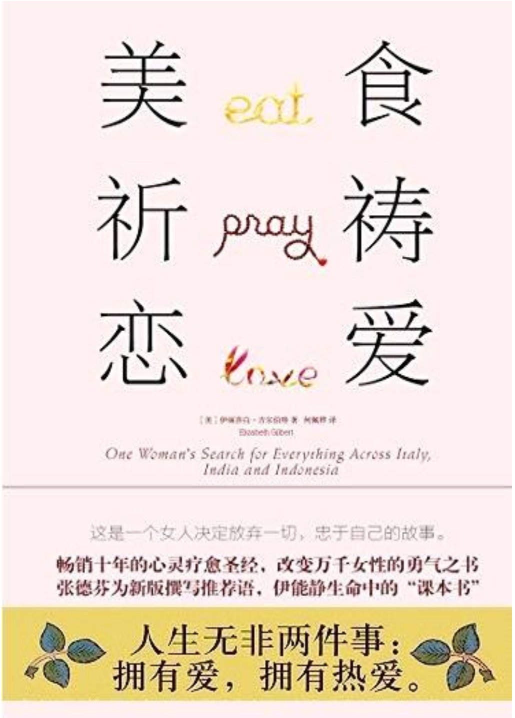
《美食、祈祷和恋爱》*Eat Pray Love* (2010)。

影片改编自伊丽莎白·吉尔伯特的同名自传小说《一辈子做女孩》。女主拥有现代女性梦寐以求的一切，优越的中产阶级生活。然而她却日渐感到空虚与恐慌，似乎周遭的一切都不是自己真正追求的，她决定走出婚姻，寻找自我，踏上了周游世界的旅途，在美食、祈祷和恋爱中，认真地思考人生的种种。

细雨影评

GY8-77

《美食、祈祷和恋爱》（Eat Pray Love）是一部 2010 年美国公映的传记浪漫剧情片，改编自吉尔伯特 2006 年的同名回忆录。是源于真人真事的一部电影。



我们本季讨论的主题是：**女性的自我人格从觉醒到超越的升华过程。**

在突破了自我认知的局限性后，在克服了胆怯的畏缩后，在撕裂开礼教对身心灵的自我束缚后，寻找内在自我人格的过程就是自我救赎的过程。

在自我完成的过程中，我们经历自我突破的种种险阻、达成自我飞扬的结果，并在自我融通的境界下重新审视自己的过往、现在与将来。

原文发布源头：xiyushe.org

本片中的女主莉兹拥有现代女性梦寐以求的一切，仿佛生命中的无常与自己毫不相干：她美丽、苗条、聪颖、大气，拥有中产阶级的良好生活、丈夫、房子与成功的事业，该知足了吧？

但像许多其他成功者一样，当你一路攀登，最后站在了山巅之上时，你才会真正地发现，其实自己所拥有的一切，都无法释然自我内在的迷茫与困惑：

人生、生命、生活、生而为人的真正意义到底为（二声)何？又为（四声）何？

我们可以粗浅地把人生分为两大阶段：

- 形而下地活着、有尊严地活着；
- 形而上的自我充盈直到自我超越。

很多人终其一生都只在形而下的部分挣扎，或被贪欲所困，把被他人认可与尊重的内心需求错误地理解为财富与名望的堆积，成为无知的暴发户，受困于认知层次而无法达成自我实现，更别说自我超越了。

在本片中我们可以看到，当婚姻、家庭、爱情、事业分崩离析后，当我们被无常戏耍，成为“苦难”祭坛上的羔羊时，除了自卑自怜、哭哭啼啼、求佛烧香、努力挽回、四处诉苦、指天骂地外，还能做些什么。

人生中其实没有意外，你的灵魂不会刻意去经历你无法化解与渡过的劫难。当挫折被展现出来时，如何应对是一场自我当下如其所是的考验。平日里看似懂了不少，活得很明白，说什么都一套一套的，但当真的直面无常时，你的斤两能力与认知境界才会如实地被体现出来。

这被称为“魔考”。即你在意什么就失去什么，珍惜什么就损失什么，得意什么就丧失什么，然后看你如何能再重新振作起来，涅槃重生。

女人的思想是扩散性的、情绪化的、多点联动的，却跳跃性的。这让多数男人都很抓狂。其实多数时候，大多数女人自己只是直觉性地感到自己想要什么，但具体想要怎样，自己也说不清楚——虽然说不清楚，但不想要什么却是很清楚的。所以女人渴望男人给出具体的建议，但又逐一否定男人给出的每一条常规建言。

原文发布源头：xiyushe.org

我们走过自己规划而成的人生蓝图，却总是在这过程中抱怨苍天不公。我们渴望得到启迪，但却不愿面对生命中必然的功课。我们拥有抉择的权利，并可以利用这权利去抉择如何诠释自己的遭遇。

如果说人生中的经历是见习与考试，是宿命中无法回避的部分，那挫折后个人如何展开反省与应激作为，就是触发后续人生走向的自我抉择。当然如果第一次没能过关，那再次遭遇相似经历的补考是在所难免的。而且这样的补考其实是不限次数的，如果此生做不到，蹲班再来时，往往还是要面对同样的麻烦。

宿命是可以被揭示的，宿命也并非是无解的。宿命是需经历的必然，也是可以透过自我认知变革巧妙规避的。就好像优等生可以免考直接保送。每个年级每个学期的课程是宿命，每个期末的考试是宿命，考不过补考蹲班也是宿命，这些在开学时就可准确地被预知。

不可预知的是，你在此生中接纳、认可、习得哪些东西，并如何看待、理解、辨识自己了知到的信息。你会如何做出相应的预期与反应，你在挫折中与被考验时如何应对。谁可以免考进阶，谁越挫越勇，谁屡战屡败，这与宿命无关，而是和自我反思与学习的能力相关。一个人与内在自我越是交融信赖，她的根器就会越利，触类旁通、举一反三，甚至先见之明。一个人如果背离屏蔽了内心，活得很唯物或迷信，那就会过得随波逐流、怨天尤人、浑浑噩噩，甚至把一切都推责到他人身上，抱怨命运不公、所托非人、遇人不淑。

在宿命的轨迹里，负你的伴侣，并非是“恶人”，也不是对方的错，那是他需演绎出的必然。就好像犹大出生并成为基督的门徒，这只为能完成背叛的戏码，成就主的神迹，把指定剧情推上必然的戏剧冲突高峰。如果基督因此去记恨“背叛”的犹大，他就不是主的儿子；如果犹大想演个白莲花，那他就无法成就基督的救赎。所以基督说，不可怨憎你的敌人，要爱你的仇敌，谅解负了你的人。

原文发布源头：xiyushe.org

就好像在话剧舞台上，主角不会真心去记恨那演了恶人的同事。这里没有什么所谓的宽恕，大家不过是各自按照既有的剧本演绎了自己角色当呈现出的样子。

在每个人的心底，都藏有一个心愿盒子，我们不断地往其中累积自己的期许，慢慢地形成了自己人生的主题目标朝向和体验规划。

在人生的不同阶段上，这盒子里装着不同的东西，而能否如愿以偿却要看你是否真的为此灌注入生命的能量，即行动力和时间。

在人生某些重大的故事线节点路口上，我们会面临着心灵与认知的思想考验。每个人都渴望在无常中能保守住已有的，并进而继续获利，因此而向神秘的力量求助。

一般有两种情况：

一种是你正在经历模拟考，你会在不经意间，头脑里闪过富有启迪的灵机一动，或不经意间瞥见某些信息，或在梦中回忆起某些经历过的平行版本，并透过这样的机缘，做出良好的应对。

另一种情况，你正在经历真正的魔考，出题与监考的老师就是你央求着的“神明”，那时它们会保持缄默，好让这剧情得以顺利地展开，让完整的人生试卷在你面前呈现，直到你陷入绝境，看看你会与能如何触底反弹、如何面对化解，让你能真实地看到自己所是与所能的自我水平。

很多人说，只有用下一段感情，才能治愈上一段感情中的伤。所以在我们情感脆弱时，在空虚寂寞冷时，人们习惯于快速地进入另一段感情中。就好像为了股票止损，频繁地抛出买入，切换着跑道，好让自

原文发布源头：xiyushe.org

我感到自己是被欣赏、被需要、被认可、被爱的。但这样切换往往并不能解决自己内在的故有问题，一段时间后，当新鲜感与激情的激素散去，日子又原形毕露，过往的考题再次浮现在眼前，需要直面。

人们总是感到自己是渺小的，因此渴望在社群的环境中，寻找那高贵的、有权柄的大能力者，并臣服皈依顺从它，让其罩着自己、引领自己、教诲自己，就好像小时候被妈妈牵手、被爸爸保护一样。这种慕强心理很普遍，也无可厚非，是绝大多数普通人的心理常态。但这种心态经常会被一些组织或个人所利用，让人们陷入宗教的外求外祈中，而非直面自己的内心，审视自己的问题。当人们习惯了依赖那威严与喂养，也就逐步地丧失了聆听自我内心的能力，沦为盲从的瞎子。

真正的上师会引领你内观自照，透过自省而找到自我价值与问题所在，透过明心见性而逐步重建自信，挺起你的脊梁，自立于天地间，成为自己生命的主人。而搞个人崇拜宗教社团的人则会相反，他们 PUA 信徒，把你踩入尘埃，榨取价值，然后成为他被高举成神的累累基石。

许多伴侣劳燕飞分时，非要闹得很狗血，总是想要找出某些过错，解释“为什么”就不再彼此合适了。

很多人不能理解：为什么之前我们心意相通彼此共鸣，为什么没有什么本质矛盾或原则性错误就非要闹分手？到底哪儿出了问题，你说出来我改还不成吗?

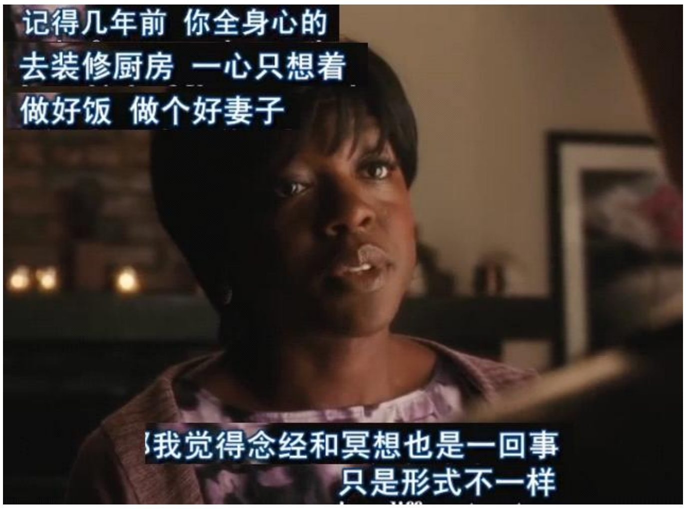
可是很多时候，思想成熟度的差异、人生目标的差异、认知理念上的差异，是日积月累中形成的。当一个人在每日丰盈自己的心灵时，另一个人却始终原地踏步甚至自我沉沦，最后两个无法同频共鸣、心意相通、心相匹配的人，很难再并存在同一个实相里，只好有一个人先下车换乘，并目送另一个人从此消失在人海。

这就是情投意合、举案齐眉的重要性，因为信念、心念、理念、认知、心灵经验的共鸣是彼此理解的必要基础，不然只能每日鸡同鸭讲同床异梦很是辛苦。

原文发布源头：xiyushe.org

伴侣间的爱是以彼此欣赏为基础的，而这欣赏又分为皮相上的肉欲之欢和心灵上的彼此契合。前者结婚三年，仙女也变妇女了；后者如果彼此携手共进，则可相伴累世。

我们看看那皮相俊美的明星们，没几年就都成了狗血的冤家，郎才女貌大富大贵也不能让情感在婚姻中不霉变过期。反观那 28 岁的翁帆携手了 82 岁杨振宁后，反而婚姻和美，走过二十载春秋，一切都甘之如饴。



不管你承认与否，不管你了知与否，不管你认知与否，在我们的内心中是有那么一股力量的，那是一种渴望自我完善、自我发展、自我进取的力量。这种内在的渴望，在你享受心流时会被运用，并得到滋养；当你碌碌无为混吃等死时，会慢慢地感到它的饥渴与质疑。

当它开始对你无声地“咆哮”时，你会感到惶恐不安，会随便想要抓取些什么，来应对它的饥渴，好安慰自己说：我在为让自己成为一个更好的我而做着些什么。

这种行为，例如大吃大喝，例如去奔跑举重，例如去社交恋爱，例如去刷剧娱乐，例如去忙碌工作，例如去礼拜诵经，总之就是让自己忙乎起来，让自己觉得自己在为自我做着些什么。

可是当喧嚣散去，独坐望月时，那内心的饥渴感又开始泛滥成空虚。你无法透过那些忙碌糊弄它、欺瞒它，你自己清楚地知道，你除了瞎忙糊弄乱搞，其实一无所获。

这时有些人为了逃避心底的自我质疑，开始酗酒、纵欲、接触毒品和致幻剂，开始追随各种宗教社团，但祈祷与美食、性欲与酒精，还是会有梦醒时，有需要直面内心时。

于是抑郁如影随形，自杀成为了一种无奈的出路，只是人们不知道，死亡并非是解脱的灵药，当你从这皮囊里挣脱出来时，你原先无法直面的内心却赤裸裸地就站在尸身旁，历数着你一生中的荒唐。

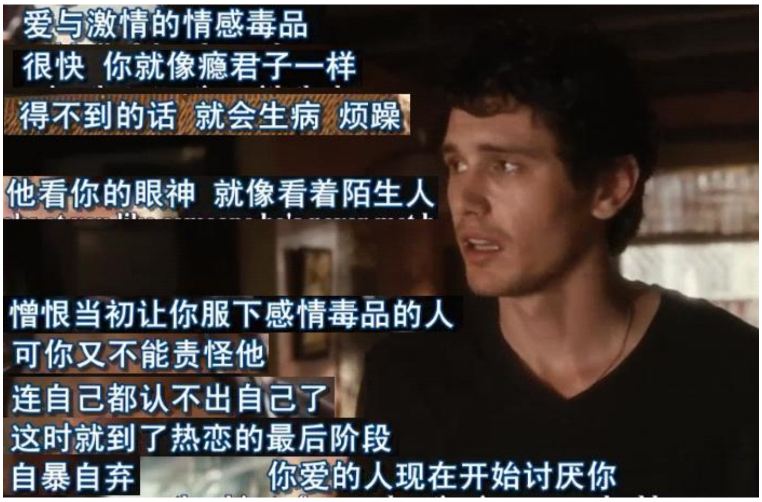
女主想要得到灵的指引，却不知其实灵的话语，往往是透过常人之口说出，是透过心中闪念表达。

人的外表相貌、服饰气度、谈吐思维，会随自己身边亲近的人而潜移默化地发生改变。这是意识能量频场相互共鸣作用导致的。

你和谁一起长时间地相处，不管是在生活还是工作中，你都会沾染上那个人的一些气质与状态，进而呈现出很近似的“相”态。因此说大

原文发布源头：xiyushe.org

家其实彼此互为镜像，彼此映照。你和什么人接触、你每天与怎样的人交往，慢慢地不自觉间，你也就成为了那个样子，甚至不自觉间成为了自己原本最讨厌的那个样子。



很多人可能看不懂之前我们讨论过的一部影片《十二夜/日》。那是一个只有过来人才能看懂的痛定思痛，却与本片成为了镜面教材、一种对等体验。

本片的女主在发现问题时勇敢果断地做出各种尝试来调整自己，而《十二夜/日》的女主，把问题都堆砌出来，然后选择逃避，发现自己不愿不甘寂寞时，又选择了麻木的将就。

恋情总是伴随着盲目的激情，当激情的激素随时间冷却，那些自己不曾解决的故有问题就会再次涌现成又一次相同的魔考，你会发现自己换了一个房间，换了一个伴侣，换了一个时间，却在用相同的感触，说着相同的话，面对相同的困局。

你会发现自己并没有被另一段激情治愈，只是一时酒醉后的惬意。酒醒时，头更痛麻烦更多，问题更大，烦恼还是原先的那一堆。结果得

出一个结论：天下的男人（女人）没一个好东西，都是一个样。我再也不要步入任何关系了！

若想要感觉自己真的脚踏实地地“活着”，需要你学会与自己的内心对话，并听从跟随内心的声音，即心声，做出即刻真切的行动与转变。这看似很不逻辑的行为，有时是近似疯狂的，至少对那些循规蹈矩的人来说，但它却是自我突破、打破故有格局束缚的关键。走不出或不敢走出自己舒适圈的人，是无法实现实相跃迁的。

那些只会高喊着信仰、每日念经却不肯做出自我改变的人，是无法也不配领略不同意识实相位面的。《祸水》中自杀沉湖的姑娘，在屋里说梦的三代四女，沦为木讷婚姻傀儡的《十二夜/日》，对境了成为法国文豪新时代执旗人的《科莱特》或凭借一己之力挽救亿万女性受害者的《沙漠之花》。

个体是渺小的，个体是伟大的，一个人的力量可以改变一个世界一个文明的趋势走向，也可以成为几个小市民口水中被活活淹死的冤魂。

原文发布源头：xiyushe.org

你赋予自己力量，你同样也用你的在意赋予他人力量。你决定你是谁，或你把决定你是谁的权柄交给别人，然后扮演那可怜又可悲的受害者。

很多时候，你的方向盘确实是在他人手上；但你自己决定，是跨出现有的宿命格局还是一肚子委屈地继续留下。没有对错，都是体验；没有好坏，都是觉悟的素材。没有什么可懊悔的。人生并非是一次性的纸巾，但很多人即使又一次面对相同的难题，却还是选择的固有习气中的所是。

所以我们说，能改变一个人命运的不是神明的恩赐或圣灵的话语，而是你自身累积的灵性认知是否已经可以达成量变到质变的临界点，并可以激发出足够的勇气，发动必要的行动力，达成瓶颈节点的必要自我突破。

在用紫薇星盘术去窥探一个人的宿命流程时，有六种会抑制、阻碍、卡顿个人成长的能量负面课题需要面对。当然并非每个人都需要面对这全部六种内在功课。其中有一种最为难缠的阻力能量流，叫做“陀螺”，几乎若在命盘中看到此劫，都会挠头，因为近乎无解之困。

其名陀螺是因为这是一种旋涡般的黏连拉扯性能量流，陷入其中的人物角色会被其困在同一种状态里，持续很多年无法摆脱出来。这种固化的自我状态让人抓狂又看不到出路，无法用外力对冲破局，故名无解；但并非全然无解——想要打破陀螺的自我束缚，需要从内破立，脱茧化蝶。当然这需要极大的魄力与勇气，而魄力与勇气需要足够的自信力作为支撑。自信力源自对自我价值感的清晰认知与把握，如果一个人的自我价值感是建立在他人对自己的评说与认可之上，那这自我价值感就会变得很脆弱并不可控。

我们多数人从小被教导得把自我价值感与自信心全然交托了出去：父母是否认可、老师怎么评价、他人怎么看我，成为自我认知的主体，并因此牵动喜怒哀乐。可以看到很多人因外界的三言两语而情绪崩溃，自我价值感丧失，然后选择了自杀。这就是自信力与自我人格价值过度依赖他人观点的结果。

相反，如果一个人过度自信，到达自傲的狂妄，全然无视周围环境与群体反应，也是会出问题的，毕竟协同性是依赖众人达成的。

原文发布源头：xiyushe.org

本剧中的女主为了自我人格意识的内在觉醒，主动离婚并从情感、家庭、工作中单方面挣脱出来，这一行为我不想质评什么，但其做法与过程却有更理智舒服的方式，不管是对自己还是对他人。

不管是女性还是男性，在多年持续的周而复始中，都会感到内在的疲倦，毕竟就连死囚也有可以出来放风透气的机会。重复地转磨于工作、家务、孩子、吃睡这些周期性雷同中，人会恍惚，会觉得空虚，会感到压抑，这压力会慢慢形成无名火，继而在工作或生活里与身边人莫名地闹脾气。起冲突的目的不是要真的解决什么问题，而是想打破死水一滩的窒息感。当然这样的行为并不能真的解决问题，只会平白增加自己要应对的人生课业。

大多数人在很小的时候就已经学会了使性子闹脾气，用这种方式来表达自己心理或生理上的不适感。在哭嚎吵闹耍小性的过程中渴望引起他人的关注，并迫使他人做出自己想要得到的正反馈响应结果。

如果这种闹脾气的办法，在幼年期得到了很好的回应效果，这一“解决”问题的方式会被强化并带入成年，成为自我习性的一部分——在工作、感情、婚恋、子女关系中一旦遇到不如意的事，就会第一时间运用情绪化的过激反应来强迫他人屈从于自己的需要。

这样的行为模式，会导致个人在感到内在自我空虚时，经常看似“无故、无端”地莫名做出过激行为表达，全然不管不顾他人的心理或情感感受。强迫他人放下手头的一切来安抚自己，不能理解他人有其它要事需首先处理，他人若不能优先照顾自己的情绪，就会感受遭受了冷漠并质疑是否被爱。这样的人多具有表演型人格障碍，情绪波动快速且夸张，认知极端且偏执。匮乏必要的同理心或换位思考能力，做人做事都很自我。

一个人不可太过在意他人对自己的评说，也不可太过不在意外界客观的评价反馈。就好像一个人对镜正冠，镜子上有泥点，那不是你身上的污渍，无须在意；但不可因镜子上有污点就不照镜子了、不端正自己了。一个人看到镜子里有污点的自己，拼命去洗澡，或总是洁癖般地日日时时擦拭镜子，都是自我心理认知上的不成熟。

很多时候伴侣相互间一起陪伴走过人生路，相互见证彼此的成长，共同经历各种挫折，并相互支撑；但也有些伴侣卡顿在自己的认知瓶颈里，总认为自己的不如意是别人造成的，并随意地利用耍脾气使性子来胁迫他人哄自己开心。这样的人其心智并不随年龄增长，幼稚的心态会伴随多年，进而被社会教育，被伴侣疏离。遭到人生毒打后，也不知反省，更是哀怨愤恨，满脑子都是别人的不是。于是越想越气，越气越想，搞出一身病痛，怎么也治不好。

孩子在家里、在外边撒泼打滚，用闹情绪来胁迫家长时，我们要做好围观的看客，让孩子知道你是在意她的，但这样靠耍性子闹脾气的沟

源文发布源头：xiyushe.org

通方式，是无效的。等孩子累了、乏了，再尝试和其沟通，这时孩子会闹第二次，试探家人的反应。经过几次如此的试探后，孩子就会知道，怎样的沟通方式是有效的、是能得到正反馈的，而怎样的行为方式是无效的且让人厌弃的。

在孩子或伴侣用情绪化的哭闹之法、用耍脾气来搞事情时，家长或另一半怎么回应决定了日后双方相处的模式——是强化正反馈，还是强化负反馈，决定了助长怎样的交流行为习气。不要对着闹比谁更凶，不要在情绪化时说道理。其实闹脾气的哪个又不懂自己不占理呢，占理也就讲理，不用闹了不是。这时你跟其说道理，那不是揭短吗？被戳中痛处的自然会哭闹得更凶，来掩盖心虚，把不讲理看谁耗得过谁演绎到底。宗旨就是让在意自己、爱自己的人难堪、下不来台时，为图一时清净从而屈服就范。

明确的愿景让人生的蓝图有目标感，这让自我在人生路径中，在经历每一次选择时，会在取舍间更主动地选择带有趋向性的抉择，增加体验心愿成真的概率比。

很多人在学习了心愿的力量后，会每天诚心祈祷，可失望地发现单纯的祈祷并不能提高显化比例。有渴望的心愿是一回事，而想要体验自己的渴望成真，是需要注入行动力的。我们本片的女主，在这一点上做得很好，所以她能快速地完成自己各种心愿的实相显化。

一个人当下的真实自我状态，可以在其关注点上被明确地反映出来。在信息浪潮中，你所关注与在意的信息是什么，表现出了你自身意识关注的焦点在哪里；你如何解读“中立”的信息，体现出了你自我意识当前滤镜是怎样运作的。每个人都只也且活在自己的世界中，虽然我们共享着同一实相体系，但每个人所感“觉”体会到的，都只是很个人的体验。

你所感知到的这个世界与他人，不管是颜色的亮度与色彩、声音的响度与频率、他人的话语与情景意境，其实都是你自己解读后生成给自己的觉受体验，与他人与世界本真甚至可以毫无关系。这导致我们每个人都共同生活在同一个实相里，却各自活在自己的世界中，并因此困惑他人怎么总是在言行上不合自己心意。期许与现实的差异就发生

原文发布源头：xiyushe.org

在：自我预判系统的预设标准，往往是一厢情愿地唯美；而自我解读他人行为或言辞时又过于苛刻。

自己唯美的期许与自己苛刻的要求间总是会相差落差，而这落差又是自己设定出来的。让人失望的并非是这个世界与他人的作为，而是自我认知与对他人解读间的夹角，这形成了令人悲伤的心理落差值。这一夹角越大，看待世界的预期就越梦幻，而解读方式也越偏激；自己感受到的伤害也就越强烈。

酒精、甜品、忙碌的日常可以麻痹这悲伤一时，换个人去爱、换个地方去生活、换个单位去工作，可以一时再次活在自己为自己编织的期许中，但随着新鲜感的激情随时间退去，日子还是那日子，自己还是那自己，故有的问题又会出现，让人烦恼悲观，感到无处可逃、天下乌鸦一般黑。

自我期许与感受的心理落差，让自我沉浸在苦难的纠缠里。为了解决这一问题，许多宗教提出了不同的释怀方式。

受体消散法：摒弃期许不做评判，也就没有心理落差可言了。

随然安享法：对所遇无所欲，对所受随其自然，顺柔如劲风中的柔草，如湍流下的飘带。

冲突释怀法：学会宽恕这个世界与他人，并接纳自己的种种过失。

坦然接纳法：坦然接纳这是自己当得的罪罚报应，只有认命隐忍熬过刑期。

敬畏顺从法：接受自己不过是蝼蚁羔羊般的存在，要努力讨好自己的牧者与权威，不然被鞭笞或碾压就是自作自受的结果，是来自高贵的惩罚，自己一生的福祸都与自己无关，是不可知不可控神明的喜怒之做。

明觉了性法：看穿事物起落、人情聚散背后的故事性与故事线，了知其中的真实意，既来之则安之地完成本学期自己当修习的功课，不摆烂也不混日子随大流，努力完成课业内容，并争取尽快拿到优异的成绩。

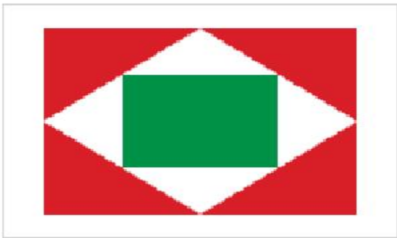
无我则无所受其苦累，无执则无所损其自然，明觉则明心见性，而在得失间品悟所得而收获法喜。

在遇到人生的挫折苦难不如意时，是逃避、是麻醉自己、是更换一个又一个的境遇、是指责咆哮怨怼这个世界或他人，还是空明无挂淡然超然，亦或随和无争安然混融？什么才是最好的治愈方式？如何能成为自己心灵的治愈师？要掌握怎样的认知与心理技巧，才能真正地让自己明白，自我所经历的人生与经历是富含启迪与意义的？

不再视人生课业为苦难，而是明白一切的经历都具有通过实践而觉受启迪的意义，是提升自我内在价值的助缘阶梯。

能跳脱出故有格局形成的困境是好的，但不要想仅仅通过切换环境就改变自身心理落差形成的苦闷。

原文发布源头：xiyushe.org



1802年 - 拿破仑时期的意大利共和国国旗

意大利共和国国旗

意大利美食：披萨与面条

1889 年 6 月，厨师 Raffaele Esposito 以番茄、意大利干酪和罗勒的配料，创造出了闻名全球的“玛格丽塔披萨（Pizza Margherita）”。其主色调为白面、红番茄与绿罗勒叶。绿白红，始终是意大利的主色调。不管是意面与过去的国旗，还是披萨与现在的国旗，都围绕这三原色展开构思。现在的意大利国旗形式是由意大利宪法在 1948 年 1 月通过确定并采用的。

意面最正宗的做法：

1. 取一深锅煮水至滚沸，加 1 匙盐，放入面煮至八分熟后捞起，拌点橄榄油备用。

2. 热锅爆香洋葱、碎大蒜，放入淡菜、白酒及青豆拌炒，再加入做法 1 的面拌炒，最后放盐、胡椒调味即可装盘。

3. 在装盘的面上洒上番茄丁即可。当然别忘了点缀上绿罗勒叶。不然就少了头顶上的那份绿。有些地方也用薄荷叶替代。

朴实正宗的意大利番茄肉酱意面名叫 spaghetti alla bolognese。

想要找回自我，你需要先能慢下来，静下来，卸下故有的角色状态，让自己从角色我中走出来，成为自己的旁观者。成为行走着的快乐，而不是把快乐当作偶尔奖励自己的甜点。

一个内心强大的人，是自信、自立、自省的。

什么样的女人才能称为是内在强大的呢？

1. 努力完善自己的同时，懂得善待自己。人的一生要学会达成多重自我的交融，要学会与这个世界和他人透过理解而和解。一个人若活了一辈子，最后心中充满对他人对世界的负面感受，让自己活得很拧巴，那真是太冤了。

要学会善待自己，也能善待他人。对于女人来说，越是能清晰地认知生活的本质，自己的内心也就越是强大。不会过度地去渲染自己的负

原文发布源头：xiyushe.org

面情绪，也不会因一时的得势而盲目乐观，而是明白一切都是最好的安排。女人要始终做自己，才能不因各种妥协逐步地丧失自我人格，也才不会在各种憋屈中委屈成怨妇。不要给自己的人生留下太多的遗憾。

2. 内心强大的女人，在情感与气质上是从容平静的。她不卑不亢，不会用咄咄逼人的态度或撒泼哭闹的方式去完成和他人的沟通。拥有平和而从容的内心是很重要的，因为这是优雅生活的前提。很多人渴望体验多彩激荡充满感官刺激的经历，但其实人生最美的风景，却是内心的淡定与从容带给你的恬适。

3. 内心强大的女人，独立、自信、优雅。没有自信的女人会没有判断力和主见，卑微地讨好着他人，让自己活成攀附在廊柱上的藤蔓。无论在婚姻或工作中都选择委曲求全，这样的人生是很难快乐的。一个内心强大的女人，明确地知道自己的优点与短板，自我价值与能力定位是清晰稳定的，不会被他人的三言两语搞得陷入情绪化的状态中失去理智。

内心强大的女人是独立的，在经济上，在人格上，在思想上，在自处能力上，在情感上，在人生方向的决策上。只有独立的女人，才能始终保持人格魅力，具备不衰减的吸引力，在任何时候都可让自己过得潇洒又美丽。这样的女人不畏惧失去依靠，也就不会整天患得患失地怕失去什么、没有安全感。安全不是谁的房产写了你的名字或彩礼拿到多少礼金，而是自我价值让自身随时都具有吸引力，随时都可以让自己独立地生活，且过得很好。

一个女人想要优雅地走过生命的长廊，需要一股子傲气，但这傲气不是装出来的，也不是用名牌堆砌出来的，而是由内在自信的不羁透发出来的。

本片的女主在意大利的旅行中，逐步解绑自己固有的严苛刻板，学着更多用肢体语言表达心情与情绪，学着用更开放的眼光看待碌碌无为的平庸，学着让自己慢下来并宽容地接纳一切、甚至他人的恶语，学着不再那么在意他人的评价与目光，更自在地做自己。

我在临床上看到因饮食引起疾病的患者很多，其中半数以上是素食者群体，尤其是多年的严格素食者们。此类人普遍具有极强的自制力，

原文发布源头：xiyushe.org

但也因此常陷入偏执无法自拔的心理状态。他们喜欢严格地执行某一理念，并具有对其它事物的抵触情绪。此类患者且不说其饮食与营养结构上的问题，单纯这份对自己理念执着的坚持，反映在大多数为人处世的过程中，也经常产生很难调和的不愉快。

圆融随和、有量适度、尽量不要在极端状态或认知中摇摆。比如暴食狂和厌食症患者都是自我偏执理念的牺牲品，当然因此食量出现无法自控的原因，除了心理因素还有激素因素，如甲状腺、胰岛素或经期前、孕期时，激素都会剥夺脑的逻辑自控力。有些人因心灵空虚而暴食，总觉得自己要奖励自己、弥补自己、鼓励自己、填充自己，而吃喝是人第一想到对自己好的方式，也是最直接简单的方式。

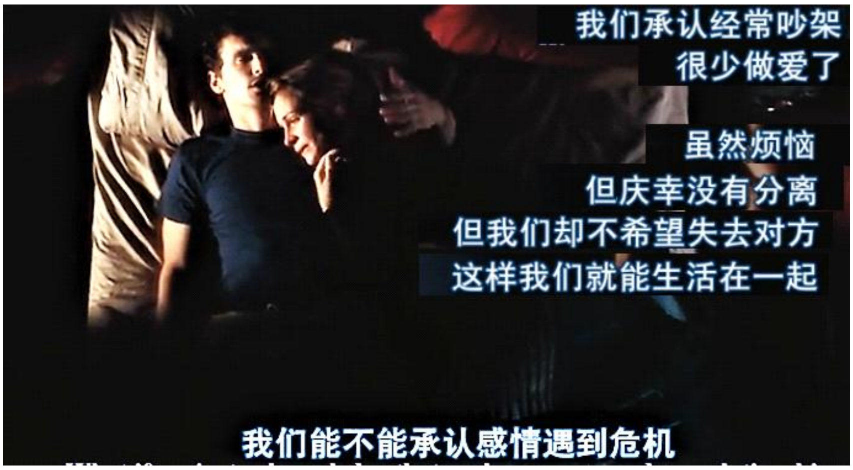
食欲、性欲、爱欲、购物欲，都是占有欲的一种变形。是来自角色我和肉身我的诉求。此外健身成瘾与美容整形成瘾，都是过度不自信的表现，太渴望被他人认可与欣赏、肯定与羡慕。这些欲望与自我内心心灵成长没有直接关系。但如果之前自己处于另一个极端上，比如厌食症者开始吃东西、性洁癖者接受陌生人的拥吻、守财奴尝试购物、宅男主动去慢跑、村姑学着化妆，这样的自我突破就成为了心灵被松绑的关键自我突破点。

都说女为悦己者容，好像化妆、打扮、穿得漂亮些都是为了讨男人欢心而刻意的作为，这样的思想其实很有问题。女人不应把自己活成讨好者。精致的生活、美丽迷人的姿态，是让自己焕发出自信风采的关键。

有些男人对自己的性吸引力和自身价值感存疑，觉得妻子要是迷人漂亮了，就会引来竞争者，而自己肯定因此会被淘汰。他不想怎么提高自我价值感与保持对伴侣的吸引力，却总是设法压制或贬低自己妻子的吸引力与自我价值感，用这种方式抑制女性的自我发展、摧毁女性的自我认知，好维持当前关系的稳定性。说这是爱的自私也好，说这是拖累束缚也对，这样的爱成为了彼此成长的枷锁。

相爱相杀，相互耗损，爱是真切的，但彼此无法共鸣也是真切的，都知道出了大问题，可谁也不愿从当前的困局中主动先走出来，打破这一僵局，好像这样耗下去就是对爱的忠诚、对对方负责。但这样做真的是爱吗？或许只是习惯、亲情还有对未知的胆怯。

原文发布源头：xiyushe.org



感恩你的陪伴与滋养，感恩我能有机会体验这一切，并因此获得反思领悟的经历素材。在这过程中，我们都经历了许多事与愿违，甚至结果有时也并不美味，但我知道在这过程中，我更多地了解到了自己所是与所亏，并得到了成长的契机与机会。

结果怎样重要吗？或许是或许不是。无论结果如何，我已在经历中收获到了我想要的、可带来反思与启迪的素材。在一次次决策与作为中，我验证了那些自以为是中的扭误，也确定了许多猜想里的事实。这让我可以更清晰明确地活在通透的观觉中，弥补自身的不足，发扬已有的长处。

感谢我生命中教会我珍惜与舍离的种种助缘人，与你们一起经历过的是是非非都是此生宝贵的例证。透过所有事与所有人，我学到了进退间的尺度，并因此促进了自身认知中领悟的平衡。

寡言者贵，语迟者智。多听少说，不发表意见，不问不语，点到即止，轻言慢语。

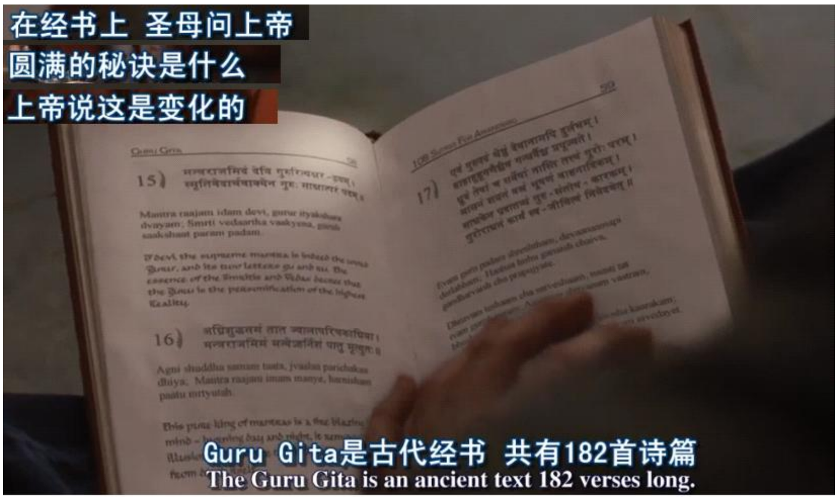
这种状态是很难得的。并不是说你脑子反应不过来，或没有自己的看法，但用不着小喇叭似的到处去彰显。一个人语速很快，说话不过脑子，说好听了那是心直口快、口无遮拦，说不好听就是不懂事，总想突出自己，生怕谁看轻了自己、忽视了自己的存在。

原来我接触过一个濒死后醒来的病人，他说他去到了一处大厅，世界各地的很多人在那里。有个大天使来到每个人的面前，或给出一块圣饼，或让来人抿着喝一口清水，要求大家含着不要咽下，时间越久越好，说能治愈心灵。

他这边的肉身被抢救得快醒了，自己感受到那强烈的牵引力，在回归身体前，咽下了那口水，问大天使：这水与圣饼具有怎样的疗愈力？

原文发布源头：xiyushe.org

神奇之处何在？那大天使说：只是让你们能闭上嘴，安静下来。宁静无语就是心灵的疗愈过程。用心感受与观察，用心灵去彼此沟通，胜过千言万语。



很多人在寻求真理的过程中，想要找到一个明确的、稳健的、清晰独特的路径，然后拾阶而上，抵达应许之巅顶状态。可是这样具确定性、犹如数学逻辑般的真理是没有的。没有哪个功法或真经可以达成这样的引领。

了知自身与多维实相的奥秘，了解生命与跨维度的究竟，需要先明确地知道，在多维平行实相体系里，确定性是不存在的。一切事物和其背后的道理都在多元混沌中不断变化着，它有自身的规律性，但没有其确定性。每个人所经历的自我人生课业是不同的，有着大致雷同的整体趋势所向，但具体到个人都是很不同的。

灵性学习，学的是一种思维方式、认知理念、生活态度，透过自我意识焦点的解离，让自己从当前角色我的认同中得到释放，继而利用多视角方式感知更广阔的实相范畴，用更多元的认知理解当前的经历。

GURU GITA：

Guru 一词的意思是梵语中的“智者”，gu 代表黑暗，而词根 ru 代表光明，即阴阳明暗和谐一体同在之存在。人们认为，如果一个人可以平衡融通多重自我与自然间不同领域和趋势性态的意识流，那就具备了与无上智慧交流的能力。

所以这样的人，被叫做“古鲁”。人们认为这样的智者，具有教诲人们驱散心中黑暗欲念的能力，可揭示心灵之光的奥秘，能通过无意识书写或出神代言说出富有智慧的言语。

GITA 的意思是梵歌，这不是某种歌曲，而是韵律感强烈的诗词，其中蕴含着大量富有启迪性的隐喻。一般某一段诗词会针对某一领域上的问题作出相应的简短阐述。

佛在灵山莫远求，灵山只在汝心头。
人人有座灵山塔，好向灵山塔下修。
手把青秧插满田，低头便见水中天。
心底清静方为道，退步原来是向前。
狂心歇处幻身融，内外根尘色即空。
洞彻灵明无挂碍，千差万别一时通。

这种很东方的禅语短诗，对于正在经历具体人生问题的西方求助者来说，过于空洞难解。

就好像我们很多学佛的信徒，每天念着绕口的梵语经咒，一天千万次，想要通过这样的行为达成静心明悟的结果，却并不知道那咒语本真的

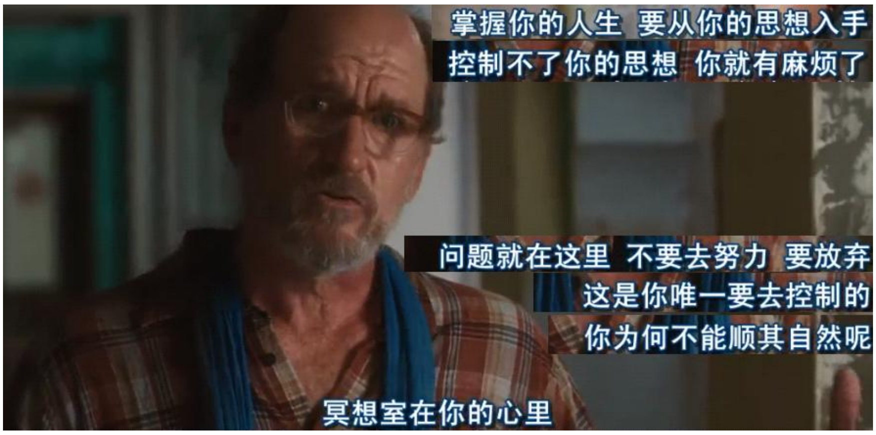
原文发布源头：xiyushe.org

意思是什么。比如“当礼赞智者”这个短语，有些人用梵语一天念几百遍，自己就真的智慧了？明心见性修的是知见觉受和思维导向，把自己搞成单曲循环的复读机，就很是无趣了。

冥想的过程并非是要把自己搞成枯木顽石般的顽空境界，冥想时要制心一处，意如奔雷。在意识海中自我可以随意驰骋、经历、探究、观摩，但角色我的逻辑脑要放空，小我的心思要空明。

一个人的意识是多层的，肉身上的各种内外感触、头脑里的思绪万千、内心里的得失计较、盘算谋划，都是需要逐一淡化无视的，当这些喧嚣的尘扰杂韵都平静了下来，你才可能观觉体验到内在意识流的脉动。

就好像你戴着耳机听着摇滚，走在闹市中，而有个老先生在旁边小巷的竹楼里弹奏着古曲，你要如何能听见那古曲的韵调并感受到韵调中传递的心声呢？



禅定的状态，就好像是一只飞舞的蝴蝶，你越是去追逐它，它就越是左右闪避着高飞。结果你满山地跟着它跑一天也一无所获。安静下来，让自己融入自然，蝴蝶就会飞过来落在你的指尖上，啜扇着翅膀亲吻你的心灵。

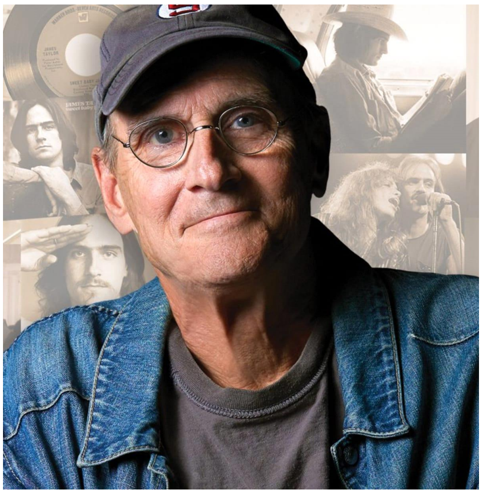
很多失眠的人，彻夜难眠，只因他们很担心自己会因失眠而导致各种健康问题，担心第二天无精打采。失眠的人会很烦躁：为什么我还没睡着，再不睡真的没时间了。这样的思想和不断的自我检视，让头脑与身体都处于亢奋状态，结果就是越想睡越睡不着。

在临床上发现，住院治疗失眠的患者，如果医生强迫这类患者夜间不许睡觉，结果一个个熬不到半夜就都坐着睡着了。第二天你要是问这些患者，他们会言之凿凿地说自己又是一夜未眠。其实人只要七天不睡觉，就会死亡，五天不睡就会疯掉，三天不睡眼睛通红眼窝深陷眼睑墨黑。在临床上你观察那些动不动就说自己失眠几年、数周没睡的患者，其实一个个儿眼睛、眼皮眼睑眼球颜色都很正常。用摄像头监控这样的患者，他们的睡眠质量普遍好于常人。

原文发布源头：xiyushe.org

小知识点：

James Taylor 詹姆斯·泰勒，美国音乐人，吉他演奏家。事业生涯起于 1960 年代中期，70 年代受到欢迎。他多演唱感性柔和的歌曲。



每日晨起冥想念经，其关键不是念经，而是利用规律的生活作息与晨起清明时充沛的生命能，帮助自己快速进入心流专注的状态。一旦习惯了这一氛围、时段、声音、环境，就会形成一种心理暗示般的条件反射，一旦进入这一氛围，就能快速切换自我状态，进入到禅定的无我心流体验中。

谅解自己，谅解他人，理解自己，理解他人，认知自己，认知他人，与自己和他人还有这个世界达成和解，不对抗，不畏惧，不争夺，成

为其所是所在的一部分，成为自己生命与命运的一部分，接纳自己的所是，也接纳他人的所是，接纳这个世界的所是。

宽恕、谅解、接纳、顺随成为其一部分，是第一步；而下一步则是通过自己的努力，让自己成为更好的自己，让他人因自己而受益，让这个世界因自己的存在而受益。

不要试图去改变他人或这个世界，而是做好自己，让自己成为他人的榜样，从而影响这个世界的走向与趋势。不要去指点他人的是非、教诲他人的言行，而是让他人看到你的状态，渴望模仿你的成就，进而主动研习你的作为，然后有样学样。

在行为时不要去关心结果的成败得失，而是让自己关注每一步是否已经竭尽全力。成败与大运势有关，而无悔却与自己有关。

不甘与如果是两样最折磨人心的东西。学会接纳不足与放下无奈需要很大的智慧。接纳不足不是说不进行必要的总结与反思，但每日反刍着过往对今天与未来毫无助益。放下不是说麻木的无情，只是背负太多时，你根本就无力前行。

原文发布源头：xiyushe.org

爱的反面不应当是恨与咒骂，而是祝福。就好像火车一路前行，相伴过，开心过，悲伤过，有些人在某些节点上，要搭乘其它的线路，需要提前下车换乘，在未来经历不同的实相路径。分离时，何必过度地纠缠，何必相互憎恶，挥挥手送上祝福和一个拥吻，然后在之后的路上各自想起，还都心里一热。

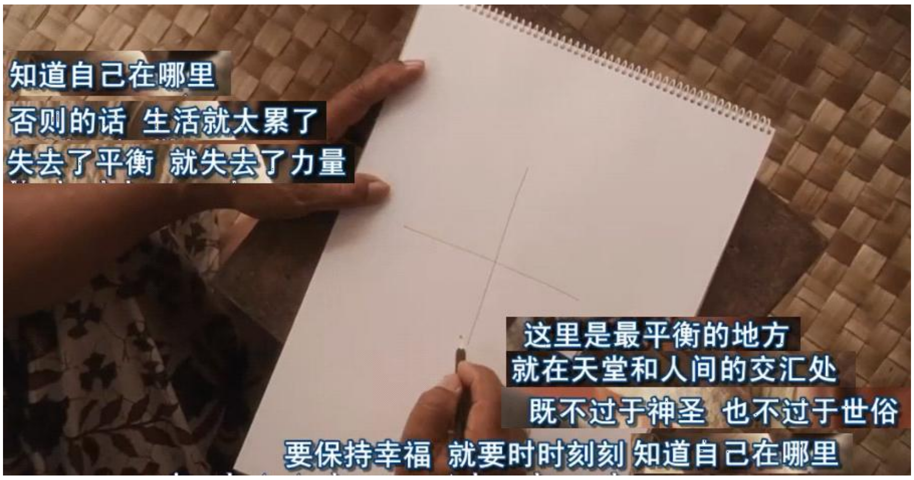
不再适合，各自有自我的认知；不再同行，各自有各自的目标，何必勉强委屈了谁、耽误了谁？好聚好散，生命其实很短暂，没几年大家又都在“后台”相会，各自挑选不同的角色关系，说笑着舞台上的痴情与在意。

灵修，不是为了什么神通，更不是去成为未知领域的揭秘者，没有谁需要成为这个世界或他人的救世主，也用不着把自己逼迫得太紧，之前拼事业拼学分，现在拼修为拼成就。太过用力反而会走火入魔，太过懒散自然一事无成，太过用心就会沉迷当真，太多解离又会因没能感到经历的体验触动而无所领悟。

就好像你去看一场话剧，散场时，若你憎恶其中某一舞台上的角色，那你就太入戏了!

若你俩小时不是打盹就是刷手机，对戏剧毫无共情，就太疏离、白来一趟了。

我们从灵界来此，不是为了修灵的，而是来经历的，有觉悟有觉知地经历。就好像一个影评家坐在台下，外行看热闹，内行看门道。让自己既能沉浸在剧情关系里，看出戏剧冲突中，编剧与导演到底想要表达什么，看出其中的寓意与启迪，又同时能看到每个演员是如何用自己的台词、走位、表情、动作来烘托剧情，表达人物内心状态的。



心灵医生与心理医生是不同的，心灵医生治疗的是你认知上的谬误，而心理医生治疗的是人格失衡。草药医与针灸医，前者对生化紊乱、气血失养有良好的作用，后者对功能紊乱、节律失调、平衡错乱、气机逆行有很好的作用。骨骼错位、肌肉撕裂，需要找正骨按摩的医师。

人体分为物理、生化、微生物群落、思想、内心多个层面，不同问题要找不同的医生对症治疗。只是现在甚少有医生具有全面跨门类的知

原文发布源头：xiyushe.org

识储备。不是说一个医者要全都会，但至少应该知道什么问题属于哪一门类里的，然后解决自己能解决的，不耽误患者在第一时间得到正确的帮助。

找回自己，补全人格，疗愈内心，重返平和的平衡，在自信、自立、自爱之后，就要开始冲击自我突破了。

爱不再是一个封闭的小范围的利益共同体，博爱在利己与利他的共赢间得以存在。每个人都有自己的力量，疗愈的力量、温暖的力量、传播的力量、财富的力量，这些都可成为爱的力量，让这个世界在点滴间变得更友善亲和，让温暖在人心间流淌。

在灵修的初期，我们要找回自己内外的平衡稳定状态，但执意死守这一绝对的平静又会成为自身发展的瓶颈。我们要学会让自己在波动的状态中，保持一种相对的平衡——这种平衡不是一种死寂的默然，而是在宏观层面上的大平衡感。在各种对等体验中得到相对的自我内在平衡，在峰谷起落聚散间获得平衡。

在突破了自我认知的局限性后，在克服了胆怯的畏缩后，在撕裂开礼教对身心灵的自我束缚后，寻找内在自我人格的过程就是自我救赎的过程。

在自我完成的过程中，我们经历自我突破的种种险阻、达成自我飞扬的结果，并在自我融通的境界下重新审视自己的过往、现在与将来。

这两个月中，我们透过系列影片探讨了八个主题，它们分别是：

自我束缚、自我局限、自我救赎、寻找自我、

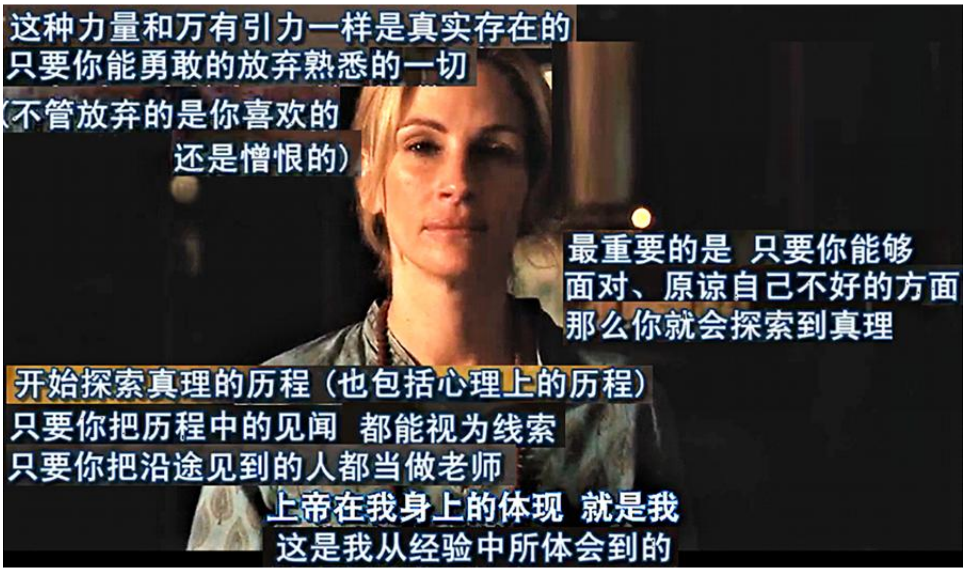
自我完成、自我突破、自我飞扬、自我融通。

原文发布源头：xiyushe.org

最后我希望，大家都能完成自我超越，成为智慧的古鲁 guru——一个内外阴阳动静平衡的爱的存有。

用你的心、用你的言行，温暖世界、助益他人、珍爱自己、传扬真理、活成榜样。

细雨期盼心流共鸣。



细雨 2023.6

群友观感精选

太阳喵

Let’s cross over

看到本周是这部电影时，内心升起一股激动。它当年对我的触动与影响，在一定程度上催化我的量变到质变，彻底放下一段事业与感情。在结局女主宣布终于找到自己的词“Let`s cross over”，cross over 有穿越，横渡、跨越或穿过某个区域或界限，一个状态/情况到另一个状态/情况的意思。结尾镜头是男女主搭着小艇在海峡上横渡到了小岛上浪漫去了。意会一下可以是跨越过去的一切，达到另一种更适合更理想的生活状态，或说是频率更高的实相中。

正如细雨老师说女主单方面硬挣脱出来，非要去追寻自我不可。这是一种心态上的 cross over，付出全部身家财产，无家可归也要离开一成不变的现状。对一般人来讲十分难以共情女主，有一个儒雅风趣且没出轨的老公，还没逼她生小孩，她还想要怎样？点开某瓣影评扫一眼，清一水地给女主贴的标签：矫情、无病呻吟、吃饱了撑的……用钱和男人堆出来的假文艺装 13 之旅！甚有通篇影评骂女主的。仿佛对女人来说，有男人要，他在外头没小三小四，不要求你生娃，你不感恩戴德安份守己，居然还敢讲什么厌倦，离婚？那不是 Bitch 还能是啥。可见当今一个女人的价值仍被群体主流意识给整成了模具一般被规范好了形状。本人此生也无数次被人问“你不结婚，别看现在蹦得高，老了怎么办？”“如果有男人要你，你不结，还想怎样？”讲这些话的人思想中不会有这个男人适不适合我，我中不中意，看不看得上的概念。甚至表达出一种女性能有人要就不错了，什么尊严人格，那些能比老了没人顾重要？没有穿过她的鞋，没有类似经历，禁锢在一维群体意识里的众生怎么能谅解、赞同如此“不识好歹”的女人。而当年的我却无比地感同身受，钦佩女主毅然决然的勇气！

原文发布源头：xiyushe.org

那时做了快十年生意，工作环境中几乎人人只识钱与利益，利己至上。每天可见许多底层工人，生活条件极糟，但为了赚钱只能忍耐。在那儿感觉不到什么人情暖意。充满戾气、算计、势利、冷漠。每天街道上都在发生争吵斗殴，令我持续见识着社会丑恶一面，甚至犯罪。更谈不上什么人与人间的信任。人们的爱仅限于自己的家庭、小团体中。当越了解，就越难以忍受。那极强的负能量，让内心抵触，格格不入。再加上一段鸡肋感情，只有前几个月的新鲜感，接下来的几年为了生意捆绑在一起。两人之间没有共同语言，没有心灵间交流抚慰共鸣。不得不转向其它方面找填补，于是发展其它爱好，增长见闻，在其中不断提升自己，两人之间渐行渐远。身边一堆人，没谁知道我真正想什么，即便连我本身也搞不清楚要什么。我开始不满、抱怨，有时会在夜里哭，无力感与日俱增，正如女主一样。逐渐地，本来有过激情的工作在嘈杂浮躁中，在无滋养的情感下，一切热情动力消磨殆尽。后期每一天都会问自己，还要多少年耗在这样一个厌恶的地方？多少年浪费在一个心无灵犀的男人身上？自己逐渐也被那儿的群体意识与能量场感染，脾气越来越差，动不动就能跟人起冲突。在一个普遍素质很低、利己的地方呆着，自己也变成了讨厌的样子。终于累积到一个极限临界点，脑子里只剩下了一个念头——一定要离开！灵魂怎可能受困于陀螺旋涡之中被一直压制呢？Leaving 成了唯一的渴望，是我对于困境旋涡的 cross over。

所以同女主一样，不论如何，一心只想挣脱压抑透了的环境。看完电影过去了一年多，不管其他人怎么想怎么办，像女主一样放了一个长假，去国外旅游。在某个国家学习、生活了大半年。而那时曾围绕我身边的人，离开我之后也过得不错，人与人之间都是彼此的助缘。比如女主前夫挺过那一段心碎的日子，不久后也娶妻生子，一家子幸福温馨的模样。前男友演艺事业有了起色，也不像跟女主在一起时天天烦躁了。See，其实女主离开反而成全了两位前任的新生活。让我想到了珍的出轨离婚，也同样促成了前夫幸福的余生。在一起不合适感到不舒服，其实就是灵魂的提醒——“亲，是时候改变了。”

而如今对于学习灵性的我们来说，自然不愿仅为了个人利益去伤害任何人，共赢才是所乐见。我们已然了知各种可能性的平行实相已经存在，所有的问题其实都不是问题，都已被“解决”了，我们只是选择如何进入到共赢的实相中。关键则是改变自身的意识频率，这需要知行合一，转识成慧，去允许与无条件的爱。不再以凡人麻瓜的思维知见去直面处理人生问题。

如今我没有因当年挣脱困顿的决定有丝毫遗憾。因为“绝大部分人是做不到的”。这句是我搬运的，因为好多人就这般评价本片的。那时我并无信仰，也没任何人给我具体的灵性指引，所以如今更是佩服赞赏当年纯纯麻瓜却能鼓起全部勇气的自己！要知道即使今时今日，十二年后，当我在分享这段经历时，会有人马上讲因为我有钱有闲才可以说走就走，对一般人来说并不现实！其实当年我不过 30 岁冒头，在这个年龄段相信很多人未有过多的压力，仍是有自由空间的。但大多数人俨然大件事、瞻前顾后。而我常常要回答一样的问题：“我没有多少存款。但我也饿不死。”我是谁？不仅是意识的触须，也是全然伟大的真我。信任与接纳，臣服与无为。放下过去的旧知见和对未来的筹谋，活于当下，追随心灵感召而动。入世而不迷醉，天天梦中神游，已了然这世界是一个伪装全息图，真没啥好怕的。“魂不畏死，何惧之有。意不惧失，何以畏之。”

有时人们不能共情很正常，但不要因为自己做不到就否定他人的抉择，还给人家套上大众的固定模板，这不更可悲了么。是你自己本来缺少魄力勇气呢？还真的是他人“矫情”？有试着想想他人背后的故事经历吗？你不相信也没有体验过他人的痛苦迷惘，也不了解他人的具体情况，又怎能判断其行为不可取不现实呢？都说生命最重要，而抑郁自杀者有多少是因为不愿、不能、不敢去突破改变，而只能寻了短见呢？达不到共情，无法想像时，就尽量去尊重、祝福他人，传递你的那一份爱与光明。你又怎能保证自己不会有渴望去打破现状的一天呢？那时你是否需要曾经放弃一切追随心声的先行者给你鼓励与信心呢？

影片“矫情”的女主踏上追寻自我之路。她曾经很爱吃，但过往生活让她麻木，

甚至都不会享受美食了。第一件事就是要恢复味蕾，那是最易满足的热忱。在意大利与帅哥美女们尽情享受友情欢乐。在印度古鲁的道场中，让浮躁的小我终于寂静下来，不断反思内观，跨越进到内心世界。在 Bali，她学会了在爱情中如何去平衡生活与自我。她对自己以往在感情中的评价是“not so good”。她刚刚才找到了自我，再次面对爱情，又怕陷入以往的怪圈，但她又注定面对爱情的功课。前段时间我也有认真思量过这一问题，如果真的再面临一段情感该如何做，我想影片给了一个不错的参考。真正的平衡，是从失去平衡开始。宇宙不也正是在不断地平衡大小失衡的混沌中，达到宏观一体的平衡吗。

与女主的区别是当年我并没有进入灵性组织、道场去学习修行，也没有真正内求于心。也就是见世面、增见闻，结交不同国家的人，尝过很多异国食物。那时最喜欢的事之一就是吃，简单方便直接能满足和安慰自我的方式。每天和新朋友约着去哪里吃喝玩，享受了一段“无所事事的快乐”。只是偶有惆怅快乐时光终会有尽头，没有不散的席。总的来讲在那段时期精神面貌心态达到了一个峰值，拓展眼界，了解到世界的多样性。在其它国家有着完全不同的人、完全不同的生活方式。在很大程度上这段经历增强了自我价值感。算是一个不错的 cross over。不过那时仍未到觉醒机缘，应该是吃的苦头还不够吧，后来的十年间遭遇了人生更大的变化与冲击，才终于累积达到了意识醒觉的程度，才是一次彻底的灵性 cross over。

根据个人经历，我们不能只是在表面形式上去 copy 女主的疗愈之旅。“无所事事的快乐”，内核是修行常说的活在当下，自然、无为。虽然他们没修行，却明白快乐的真谛。当我们够胆够勇气从“不舒适圈”中挣脱出来，除了首先让身心放松，更重要的是待平静下来后，反思反省过往。比如女主一直心怀愧疚于离婚时对前夫的伤害，后来在理查德真诚又强大的助力下进行了一次彻底的“回顾与融通”。天台上女主与前夫跳舞的片段很赞，因为我之前一直对于回到过去片刻中进行融通，收回卡顿的能量这点不是很明了，只是自己摸索着做。影片中这个

片段算是清晰地教了我们如何去“回顾融通”这一课。过往对别人的伤害，或别人对自己的伤害，到了心力够强的那一天，让我们静静地坐着，思绪回到发生的那一刻，停留，去对他/她说、对自己说：“谢谢你，辛苦了，我爱你！”去向他人、向曾经的自己传递最真挚的爱与光明，去化解转换那些爱恨情仇，成为滋养的正向能量回到我们的身上。我们每个人本是一体，原谅他人、原谅自己就是爱自己、爱他人。让我们清理那些卡顿心结，从过去彻底的 cross over~

灵魂想要的，你不给它，你就会陷于迷茫困顿纠结中。而有意思又无奈的点在于，你不先打破现状，那么就永远走不出来，极有可能经历更糟的境遇！然而打破不舒适的平衡，暂时的失衡状态并不意味着会马上获得终极幸福，一路仍会跌跌撞撞遭遇种种魔考，但也是为了自我全我宏观上更大的规划与平衡。

破茧而出的勇者，至少获得了无限 cross over 的可能性。

一个后记——

之前六部女性电影，到这一部才能与我的经历与心态近似，并有着最真切深切的共鸣，那几部的女性生活跟当下的我有些遥远。而且这次令我没想到的是，我从未认为之前自己的挣脱有啥了不得，虽然多年来常常被人惋惜遗憾，错过了上升赚钱的黄金时机，每次听了一笑置之。就在上周，我才意识到原来突破困境旋涡对于大多数人，先不说自己想不想敢不敢，就这种想法选择的本身竟依然被大众那么排斥、驳斥、痛斥、不可接受。那一刻忽然超级想感谢当年那个“我”，也非常感谢当年没因此斥责过我一句，没有任何为难我的家人、同事、前任……

后来发现其实一切都是刚刚好，我没发大财，也没遇到能想让我婚的。在我成年后，就很怕自找麻烦，自找束缚，让身心不自由，要不然我就会为了钱财、事业、家庭婚姻登上那个难以停下来的轮盘，那时想突破~更难整了。

反正老天很有意思，前半生我想要的一个都达不成，导致我到了今天。

这里没有想打击在轮盘上伙伴的意思。多年前 30 岁左右时，我有一大半的朋友

原文发布源头：xiyushe.org

还未生小孩或结婚。有几位来找过我，说要在日子固定下来之前体验一个人自由的感觉。但正如之前讲过，打破了平衡，并不意味着就一路顺遂了。我的朋友们因为在外体验自由时受到了一点挫折，就觉得还是家好、老公好，很快打道回府，收心，老实地开启婚姻生子的生活。再后来有的离婚、有的再婚、有的仍在忍耐中，也有看起来很享受经营得还不错的……

如果有伙伴还处于比较自由的时期，可以想想自己真的要什么，再决定。在婚姻家庭中的伙伴，如果能将灵性知识好好地融入生活中，也是能改变现状的。周围人的意识都会随着你的频率提升而置换，毕竟一切外境都是心性的流露。灵性要用于生活中不可分割，由此决定人生，绽放自我。

姜江

看到上面各位群友对这部电影涉及的方面已经写得很详细了，读来非常受益。这里我只浅谈一小点，就不赘述其他观点了。

《美食、祈祷和恋爱》剧中女主为了寻找自我，主动放弃了婚姻、工作和财产，孤身前往意大利、印度和马来西亚“寻找自我”，很多人对此有不同看法。有人说，她是一个美国中产阶级，可以自由前往欧洲、东南亚，数月不工作，不愁吃穿用度，还可以请老师学习当地语言，游山玩水、品尝美食，接触人文、参观、游览。如果是反过来，一个印度人或者一个中国人，可以放下一切说走就走，去欧洲、美国进行这场身心之旅吗？签证和资金能否支撑这种安排都是问题吧。

当你把关注点放在形式上，你就难以了知电影所传达的本真。我们看见别人的行为，会去评说这行为如何如何，会去比较自己是否能够做到，自己做不到的便觉得别人是匪夷所思，不合情理。我们知道这部电影是根据真人真事改编的故事，在现实中是存在的。不过，有人这样做过，不代表所有人都能或者愿意去做。这里的关键在于，观电影要透过表象看到制作者所想要传递的背后的意图。

比如在这部影片中，制作者实际上是想让观众了知到，身心的一致远比追寻被世

俗认可的婚恋嫁娶，金钱名利要更重要，而通常人一旦上了后者的轮盘，如陀螺一般难以自己停下来，难以抽身而退，甚至难以静下心来看看自己所处的状况。女主的行为看似极端罕见，但恰恰这种行为所传递的是能够在某种状态中戛然而止，进而观觉和体验到何为人生的本真，这是作为观众需要去体察的。

前面看到有群友分享自己跨越过去旧有的生活所做出的种种努力，一些人在赞赏，也有人说我可做不到。其实并没有人要你去做到别人那样，我们看的是别人行为背后的发心何在。别人的故事不是为了让你效仿，而是让你能够获得一种榜样的力量。当你无法冲破自己现有的生活，并有很多无懈可击的理由的时候，你可以通过这样的电影或者他人的经历看到，其实很多你觉得自己无法突破现状的那些原因只是自己给自己的一个枷锁罢了。如果一个人无法从自身得到突破的原动力，而其他人的行为也无法让其获得启发，那大概率只能受困于现状，抱怨哀嚎或者继续忍受，那都是自己的功课了。

这部影片中的女主的心态其实是非常西方化的，脱离了西方的文化氛围和价值观的话，很难让亚洲人产生共鸣。一个作品呈现出来，其实它并不是要达到所有人的认可和支持。相反地，它给不同视角的人提供了一种思路，一种方式，一个例子，让人看到，还有人可以这样活，原来还有人可以那样想，原来这样也可以，原来那样做也是行的。这点点滴滴的启发，在不同的人身上所起到的作用是不同的，有的人可能一笑了之嗤之以鼻，或者埋下一点种子，或者有的人因此奋起在自己的人生中做出一些调整和改变。而具体怎么做怎么想，完全取决于每个观众自己。

三月

我生命中最重要的是什么？

美食的填充，精神的向往，充满激情的爱恋吗？

当生命滞留，机械，重复，不再感受到生机，该如何打破？

原文发布源头：xiyushe.org

我总在彷徨，在恐惧中逃离，不想去面对真心，

那个真实的自己孤独时无比清晰，清醒时与这个社会格格不入。

我，是我吗？

哪个是我？

头脑中无数的声音错杂着，

有些分不清，

只是静下来，它们又了了分明。

在意，经验，

匮乏，滞留，想逃离。

人生一直在起伏与变化中，

为何紧紧地握住双手，禁锢它！

放手，流动。

允许它穿越和打破固有。

允许生命轻盈着随波逐流，

不执来处与归处。

我是我，

一直是我，

变化是永恒的不变，

痛苦交织着喜悦与痛并快乐，

不妨放手，

在生命流动中，

鲜活起来。

悠然

不甘与如果

细雨老师在很多文章中都提到“不甘和如果”，我每次看到这两个词语都是一带而过，直到最近这两步影片《廊桥遗梦》《美食、祈祷和恋爱》。我开始正视一直被我放在心底的一段过去，通过观影、观梦，让我看到了自己这么多年来的“执迷、不甘和如果”。

电影中，看到女主和第二任男友相遇，演员男朋友在台上深情地望着电影中的女主。那一刻我都跟着恍惚起来，我感觉自己好久都没有这种恋爱的感觉。那个场景仿佛把我一下子带到了和前任男朋友刚恋爱的情景。那种感觉是那样让我回味和迷恋。

就像电影中描述的那样：“这开始于当你喜爱的对象让你产生强烈的梦幻感，而过去你都不敢承认多么期望得到，很快地，你开始渴求那种注意力，就像瘾君子的毒瘾一样。”

我和我的前男友相遇时，他给足了我梦幻感和注意力。后面他又在猝不及防的情况下，让我经历了断崖式分手。分手十多年了，却一直没有忘记过他，常常梦到他，默默在内心期待和他重逢的场景。我老是重复一个梦：梦见我很想念他，跨省去找他，很想让他见见我。

通过最近的观影，看到大家的影评，我知道了，我并不是真的想他，我只是想念那种被人特别关注、迷恋、爱慕的感觉。曾经我得到过，我像鸦片一样上瘾，可是瞬间被撤走，我很不习惯。

就像细雨老师说的：“不管跟谁都会有遗憾，不是吗？如果你能理解到这一点，而安然地全情地去爱自己与自己的枕边人，你就已经是所有版本可能性中那个最幸福的佼佼者了。”

的确如此，我现在的婚姻虽然平淡却也幸福，现在的爱人也是一个很好的人，而且他身上有很多优秀的品质是我的前任男友不具备的。如果我真的和前任男友在

细雨资料源头：xiyuzhi.org

一起，也许我会天天在梦里期待拥有一个像我如今的爱人这样的伴侣呢。

自我接纳，自我肯定，自我认同，自我价值

从小就格外关注别人对我的评价，总是默默地在尽力完善自己朝着别人的标准前进。我为何如此渴求前男友的爱和认同？也许是因为我的自我价值感是如此匮乏，不敢或者说不会自己爱自己，一直在等待着、渴望着别人的爱和欣赏，异性的爱和欣赏。

记得很小的时候就幻想我是公主，爸爸是国王，有一个很高的帅气哥哥，有一个呵护、照顾我的王子老公。我渴望这样的爱与安全感。渴望被权威男性认同，渴望被高大威猛有力量有权利的男人保护、呵护、宠爱。我必须要别人给我认同，别人说我有价值，别人让我觉得安全和稳定，别人给我爱。

电影中女主对西班牙男友说："我相信如果我放弃了，你也不会如此爱我了。"而男主回答她："你以为的平衡是什么？每天冥想 20 分钟或者见 XX，平衡不是让每个人都爱你，而是自爱。"

电影中一直在强调"放下控制，放下一定要让人们都爱我的控制，如果别人不能原谅自己，就自己原谅自己。"

的确，我们从小一直被教导要改正缺点，发扬优点。从来没有人很认真地告诉我们，你可以有缺陷，没有所谓的优点和缺点，都只是特点，你可以接纳自己的一切，哪怕是别人不认同的点。如果没人爱自己，就自己爱自己。如果没人欣赏自己，就自己欣赏自己。

只有自我接纳，自我肯定，自我认同，才能找到真正的自我价值！

女性的自我救赎与自我价值实现系列之八

78.《成为简·奥斯汀》

《成为简·奥斯汀》电影海报

电影背景：

《成为简·奥斯汀》*Becoming Jane*（2007），又译作《珍爱来临》

影片以 18 世纪末英国乡村为背景，描绘年轻时的简·奥斯汀一段未能圆满的恋情，成长与人生抉择，将生命体验升华为永恒艺术的故事。

原文发布源头：xiyushe.org

GY8-78

这是本系列影片的最后一部。

本系列主要围绕女性自我人格意识的觉醒与成长展开，在一系列正反人生经历的佐证下，透过一个个真实的人生故事，让觉知与见地吸取到足够的知见经验。

本片《成为简·奥斯汀》(Becoming Jane)是一部 2007 年的传记剧情片。它描绘了英国作家简·奥斯汀的早年生活和她永恒的爱情。

许多女性被传统礼教与习俗束缚了人生认知结构，把婚恋、生育、养育当成了自己唯一必然的出路。这种恋婚嫁养的“正常化”的人生路径，被女性认知成唯一的天经地义，把其它可能性当作是病态的可悲，

自己感到人生不完整，也被其他女人指指点点，说是剩女，说是不下蛋的，说是异类。

女人的一生因这样的传统观念与当代快节奏的压力，搞得很悲催，几乎一生都活在延迟满足中，就好像跟着胡萝卜跑的驴：

一小儿不能输在起跑线上，然后就是各种考学拿文凭，指望未来能被哪个老板赏识，爸妈防贼一样看守着别早恋影响了成绩，看守着别被某有钱的大叔看上成为谁谁的情妇，找个和爸爸同龄的男人做女婿。

好不容易名校毕业了，又要满世界地找工作，拼事业，珍惜来之不易的赏识，证明自己的自我价值，为资本创造更多的利益，和公司的老员工斗智斗勇，讨好老板，还得提防着别被潜规则了。

之前不让闺女找对象的父母，一个劲地托人提亲。大学毕业 24 岁刚上班，就说 30 岁后生孩子太累，28 受孕，26 结婚，现在就要有稳定的男人开始相处了，至少了解两年再结婚才贴谱。

父母恨不得明天就在街上抢一个成功男士，岁数大点儿不要紧，但要有房有车有存款，高薪高职高智高个头。那些同样的高校刚毕业还找不到北的小男生，肯定是不达标的，所以择偶目标锁定在社会精英小中层这千里挑一的一小撮男人身上。可是要知道，和你竞争这样男性的适龄女性是几千万，还有很多小丫头想要走人生捷径，18 岁就已经开始惦记大叔们了。

原文发布源头：xiyushe.org

择偶条件一降再降，最后能对自己好、没有不良嗜好、顾家肯干、健康懂事就已经是很好的伴侣了。此时工作上刚有点起色、在单位也不再是受欺负的新人、小家庭正在搭建中，爸妈就开始各种碎碎念要抱孙子了。国家各种宣传二胎、三胎，朋友各种晒孩子。原来玩得到一起的姐妹，都忙着趴窝顾小家。闺蜜群里都是婴幼儿话题和鸡娃大比拼。

稀里糊涂，女人的半辈子就那么过去了。容颜不再，身体臃肿，面容憔悴，逼着孩子学习，逼着孩子相亲，逼着孩子生娃——因为老姐妹们都开始晒孙子、晒幸福、晒鸡娃孙子了。

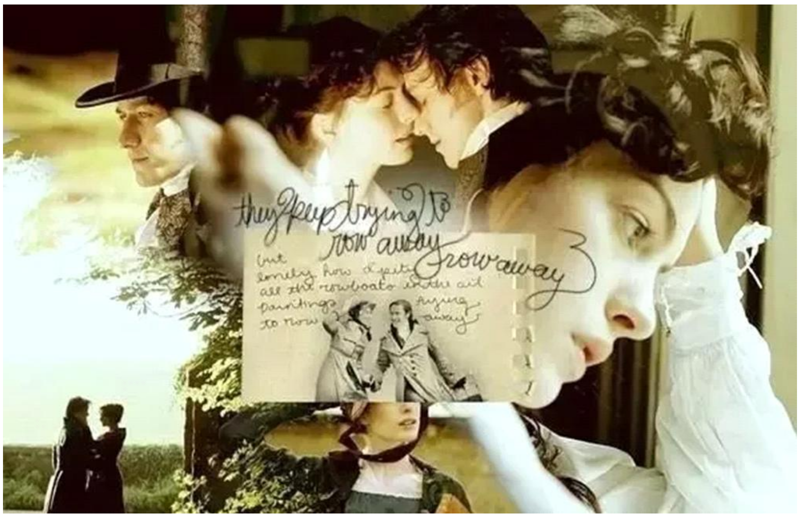
这样的一生，好像人人如此，好像日日辛苦，好像终日劳累，好像就本该如此，好像别无选择。只是庆幸几次斗过了小三，守住了男人；只是庆幸丈夫和孩子几十年都没出大意外；只是庆幸自己没被公司过早辞退加入失业大军、被迫打散工维生。

突然有一天，人老珠黄对镜梳妆，看一脸皱纹两鬓斑霜，回想一生，好像什么也没干，好像一天也没闲。弥留之际回顾一生，仿佛与累世毫无差异：长大、嫁人、生养、挣扎、老去，或欣慰、或遗憾、或迷茫、或释然。

不禁反思：如果能清明地、有觉知地再次走过此生，自己会做出哪些不一样的抉择，好让自己可以自豪地说：此生无憾，此生大有收获，且领悟颇丰。

这部电影取材于 2003 年出版的《成为简·奥斯汀》一书。

《成为简·奥斯汀》于 2007 年上映，上映后女性观众反映强烈，男性观众也反映强烈，形成两种不同的声音。



情节

简·奥斯汀是牧师乔治的小女儿，她脑海里总是有写作的渴望与灵感，想要成为一名启迪他人心灵的作家，这让她的母亲感到惶恐沮丧。妈妈固着地认为女人就是要嫁人、生孩子、带娃、伺候男人，但她的父亲为她感到自豪。

律师托马斯声誉不佳，他被叔叔送到乡下生活，好让他消停下来。他与简接触时，给简留下的第一印象糟糕透了，简无法忍受这个傲慢的爱尔兰人。与此同时，她拒绝了其他男人的感情，包括富有的威斯利先生，他是格雷欣夫人的侄子兼财富继承人。简不认为嫁给财富会让自己的婚姻幸福。

原文发布源头：xiyushe.org

汤姆·托马斯再次遇到简时，冤家般的争吵反而激发出彼此的兴趣，相互吸引下让两人相爱。

汤姆想通过伦敦之行让叔叔朗格卢瓦法官认识简，并为这爱情祝福。

满怀希望的简在法官家彻夜难眠。内在灵感涌动，她开始撰写《第一印象》，就是后来的世界名著《傲慢与偏见》。然而法官因家境悬殊拒绝给俩人的爱情祝福。简因此很伤心，她不知汤姆也有自己的无奈苦衷。

简回家后得知汤姆已订婚，愤恨的简不再相信爱情，接受了威斯利先生的求婚。另一面订婚后的汤姆意识到他内心中深爱着简，就来要简和他私奔！

“如果我们不在一起，生活还有什么价值呢？”

简同意了，抛下一切去追随内心。

在私奔的途中，简偶然发现了汤姆母亲的信，并意识到他当下的处境：汤姆的家人需要钱，依赖他出卖自己来养家。

汤姆坚持想和简结婚，但简觉得他这样做压力太大，她不想让心爱的男人如此受苦。

汤姆质疑简的爱，她回答说：“是的。但如果我们的爱摧毁了你的家庭，那么它也会自我毁灭，在漫长而缓慢的内疚、后悔和责备中退化。”

回家后的简收到信息：威斯利先生撤回了他的求婚，从此分道扬镳。

选择宁缺毋滥的简成为了举世瞩目的女性作家，并且在一次聚会中再与汤姆相见。汤姆介绍了他的大女儿，她很欣赏简的文学作品。汤姆为了表达自己的爱，给女儿起名也叫“简”。

最后一幕是汤姆的女儿坐在简身边，简大声朗读《傲慢与偏见》，而汤姆深情地注视着简。当她结束时，他们的目光相遇，汤姆和其他人一起鼓掌赞扬简的成就。

原文发布源头：xiyushe.org

简·奥斯汀的文学作品深深影响了许多女性对于婚姻、爱情、家庭的观念，曾有些文学评论家称赞她是女版莎士比亚。

简·奥斯汀终身未婚未育，她在自我人格上的成就与发展是令世人瞩目的。她在爱情上选择了对爱人的默默祝福，她没有为世俗所谓的“正常”祭献出自己的灵魂，随便嫁了然后生一堆孩子，而是选择透过文字，让心灵不断升华。

在简生活的那个时代里，大多数女孩都被教育成渴望通过出卖子宫与乳房来改变自己和家人命运的生育工具，用自己的皮囊换取有钱夫婿的彩礼回馈娘家，择偶只看硬指标，而非情投意合。

女孩们从幼年开始就为嫁得好而准备，无论是学钢琴、跳舞、刺绣、马术等技能，还是接受教育，都是为能攀上豪门、被名流看上而做准备。女性仿佛生来就是要被培养成被男人挑拣的商品，而没人重视女性自身人格的培养与自我价值感的塑造。

在这种实际到近乎功利的买卖婚姻中，一切都放在称上衡量着斤两。结果就是当女性随年龄开始“贬值”后，男人就会利用自身的价值优

势，寻觅更有投资价值的小姑娘，而把妻子留在家里，专心给自己带娃。而失去自我价值与社会价值感的女性，对此除了哭闹毫无办法。

当时社会的主流观念，没有人觉得这样物化女性有什么不妥。因爱情而结婚反而只会招来别人的非议和嘲笑。简在那个时代里，成为了不一样的烟火。她的绽放不再拘束于某一个小家庭，而是照亮了全人类。与她同龄的女人们养出的孩子，现在都早已化作枯骨无人知；而她的作品，却代代流传，被翻译成各国文字。

她人生中的每一步都选择遵从自己的内心，不被教条束缚，不被情感迷惑，永远与世俗和势利格格不入。

独立的人格必不可少，不管有没有爱情。所有的女孩，都应该更多地为自己而活。

《成为简·奥斯汀》中的经典台词：

- 没有什么能毁灭你的灵魂，包括贫穷。
- 不在任何事物面前失去自我，哪怕是教条，哪怕是别人的目光，哪怕是爱情。

愿我们都成为坚韧、自信、独立又幸福的女孩。

原文发布源头：xiyushe.org

历史上真实的“简·奥斯汀”

生于 1775 年 12 月，在 1817 年 7 月离世，享年 41 岁。

她是英国小说家，主要作品有六部。这些小说诠释、批判和评论了英国十八世纪末的社会弊病。小说情节经常探讨女性在追求自我人格觉醒的过程中，如何被社会地位、经济体系、婚姻制度所束缚，最后无奈地成为时代的牺牲品。

六部作品是：

《理智与情感》（1811 年）、《傲慢与偏见》（1813 年）、

《曼斯菲尔德公园》（1814 年）、《爱玛》（1815 年）、

《诺桑觉寺》和《劝导》，均在她死后的 1818 年出版。

简·奥斯汀的父亲是乔治·奥斯汀，他是一个古老而富有的羊毛商人家的孩子，担任着史蒂文顿和迪恩圣公会教区的教区长，他是牛津大学的

毕业生。简的妈妈在贵族家庭中长大，她父亲是牛津万灵学院的校长，她的大哥詹姆斯从姑姑佩罗那里继承了可观的财产和大片土地。

1764 年简的父母结婚，俩人虽都来自名门，但因各种原因，都没能拿到丰厚的家族财产。婚后的日子过得很朴素，很大原因是乔治不愿不肯黑了心地赚教区民众的钱。

1764 年婚后，65 年詹姆斯出生、66 年乔治出生、67 年爱德华出生。简的妈妈在持续多年里就是大肚子、哺乳、断奶，再大肚子，如此循环。1768 年全家搬到史蒂文顿定居。71 年亨利出生、73 年卡桑德拉出生，随后 74 年弗朗西斯出生、75 年简出生。

当时父亲乔治·奥斯汀通过务农和传教维生，年收入为 200 英镑，养活夫妻俩和八个孩子有些辛苦 (这笔钱折合到今天大概是年收入 27 万人民币）。在十八世纪的英国，一个铁匠或木匠做一份工的年收入大概是 100 英镑，即 13 万人民币左右。

简的童年是快乐的。她在这段时间里，定期去父亲的教堂，与朋友和邻居交往，常与邻居小朋友一起跳舞，在晚饭后为家人即兴表演。简的兄弟亨利说“简喜欢跳舞，并且擅长跳舞”。

1785 年简 10 岁，和姐姐转到教会女子寄宿学校就读。

原文发布源头：xiyushe.org

简在日后自己这样评价这所学校：

戈达德夫人是这所学校的女主人，这里不是神学院，她自称在新原则和新制度下将自由学识与高雅道德结合起来完成教育。但真正的情况是，这所老式寄宿学校，在以合理的价格出售合理数量的知识，仅此而已。

我本人是喜欢这里的，虽然这学校培养不出任何神童，但海布里是一个特别健康的地方，它有宽敞的房子和花园，给孩子们大量有益健康的食物，宽松的氛围让他们在夏天可以到处跑。

一年后的 1786 年简与姐姐退学回家，家里的财政窘迫，只能全力培养男孩，而两女孩只完成了一年的字母拼写认读。简很好学，尤其喜欢阅读，她在家缠着父亲与兄长教自己阅读，拿兄长的课本自学，去镇图书馆自学。

家里孩子多，家里最大的群体娱乐是在谷仓里上演一系列自创的戏剧，家人们各自扮演某一角色，互动得很开心。受此影响，简从 12 岁开始尝试自己编写复杂多人物剧本。她的剧本夸大了日常生活中的平凡细

节，并在“充满女性权力、放荡、非法行为和高昂情绪的烘托下让故事充满激荡”。

她青年时期的文稿作品现在保存的有三卷，合计九万字。其中相当成熟的几部作品是她 14 岁时写的名为《爱与友谊》的讽刺小说、15 岁写的《英国简史》、17 岁写的《诺桑觉寺》，1986 年 BBC 据《诺桑觉寺》拍摄了电影，2007 年 ITV 出品了它的电视剧。

这是 18 岁前简的小试牛刀。一个只上过一年学的孩子，一个连小学文凭都没有的乡镇女孩，仅靠一支笔，在同龄人还在筹备高考、想着日后能被谁聘用、中年怎么不被裁员时，她已经完成了自己能力的原始积累。

18 岁至 20 岁之间，简·奥斯汀写了《苏珊夫人》。

1795 年 12 月，简·奥斯汀 20 岁时，邻居“汤姆”完成大学学位，正搬到伦敦接受大律师培训。俩人在舞会上相识。

奥斯汀在她留给姐姐卡桑德拉的信中写道：“汤姆是一个非常绅士、英俊、令人愉快的年轻人”。

五天后另一封信中写道：“将来我会向汤姆先生吐露心声，我会为他拒绝所有其他人”。

汤姆和简都清楚地知道，婚姻是不切实际的：两人都没有钱，而汤姆想要在伦敦有所成就，需要靠爱尔兰的一位叔祖父来资助他的教育和

原文发布源头：xiyushe.org

建立他的法律事业；并且依据这位叔祖父的要求，完成必要的家族联姻。

1796–1798 年，简 21-23 岁，同龄人在开始大学求学，她开始创造第一部长篇小说《埃莉诺和玛丽安》，同时写出了《第一印象》，后来出版为《傲慢与偏见》。1797 年 11 月，简的父亲乔治·奥斯汀写信给伦敦知名出版商托马斯·卡德尔，询问他是否出版《傲慢与偏见》。对方退稿，说这文字激进，抨击社会结构，毫无价值。

接连几部作品被出版社拒绝后，简消沉了四年，到 1804 年都是一片空白，她不再相信脑海中奔涌的文字，不再书写，开始自我质疑。

1802 年 12 月，简收到过一次求婚，是刚从牛津大学毕业的威瑟。他是一个身材魁梧、相貌平平的男人，说话很少，说话时总是结结巴巴的，可谈话的态度咄咄逼人，几乎完全不顾及他人的感受。他很有钱，他想直接用巨额彩礼买断“简”。

简的答复是：“他似乎是一个很难让人喜欢的人，更不用说爱了。”

简的笔记里写道：“我现在要转过身来，恳求你不要承诺为钱财更进一步，除非你真的喜欢他，否则不要想着接受他。任何事情都可以被偏爱或忍受，唯独没有感情的婚姻生活无法被接受。考虑与一个不合适的男人一起生活，是所有邪恶中最糟糕和最无可挽回的联系。”

——在简的很多日记里，其实可以看见，她经常以第三人称的方式与自己在信纸上对话。

1804 年，简的父亲突然离世，家庭陷入经济拮据，几个哥哥承担了对母亲和两妹妹的供养。1806 年，全家搬到南安普敦，与哥哥弗兰克·奥斯汀和他的新婚妻子合住一所房子。

1809 年初，另一个哥哥爱德华为母亲和姐妹们提供了更安定的生活——那是位于 Chawton 查顿村的一处房产。简、卡桑德拉和他们的母亲于 1809 年 7 月 7 日搬进了查顿的小屋。那时简 34 岁，在那里的几年中，简花大量的时间忙于帮助穷人，教女孩或男孩阅读或写字。

随着时代的变革，原先她被各大出版社拒绝的书稿开始被赏识。她 20 岁时的作品在 1811 年她 36 岁生日后开始被接受。第一部书稿《理智与情感》出版，她获利 140 英镑，折合现在的 10 万人民币。当时印刷了 500 本，两年内售光，反响很好。

在《理智与情感》获得成功之后，奥斯汀随后的所有书籍都标榜为“由《理智与情感》的作者所著”，简·奥斯汀的名字在她生前从未出现在她的书中。随后于 1813 年 1 月出版了《傲慢与偏见》，版权费 110 英镑，折合人民币现在价值 76000 元。六个月内 2000 册售罄。

原文发布源头：xiyushe.org

在简·奥斯汀不知情、未经同意的情况下，她的小说被翻译成多国语言，开始向全球扩散。《曼斯菲尔德公园》1814 年出版，《爱玛》1815 年出版。这几年里，母亲和姐姐都是靠着她的稿费生活。

1816 年 3 月，简的四哥，亨利·奥斯汀开办的私人小银行倒闭，所有的资产抵债后还不够赔的，连累了其他三兄弟爱德华、詹姆斯和弗兰克也都损失惨重。简赚到的钱也都贴补救急搭了进去。急火攻心下，简突感不适，到初夏病情明显恶化，出现皮肤发痒、夜间盗汗、不明原因的体重减轻、持续低烧、疲劳（精神不振）、午后发热等全身症状。

这在中医看来就是肾阴虚导致的阳亢虚劳之症，是三付药一周内就可治好的小毛病。不过当时或现在的西医对此束手无策，根本找不出病原体或病因，冠以霍奇金淋巴瘤的病名，称之为不治之症。现在西医认为是艾迪生病，也称为原发性肾上腺功能不全。

为了养活家人，简日夜写作，从 1816 年 3 月到 1817 年 3 月，她完成了《兄弟》十二章、《艾略特家族》最后两章。到 1817 年 5 月，她已油尽灯枯无法下床。此时她遭受了极度的痛苦，并准备坦然迎接死亡。1817 年 7 月 18 日在温彻斯特去世，享年 41 岁。

在简去世后的几个月里，姐姐卡桑德拉、哥哥亨利安排出版了《劝导》和《诺桑觉寺》的合集。亨利于 1817 年 12 月撰写了一份声明，首次告知大众，这些世界名著都是他妹妹简·奥斯汀的作品。

女性在传统社会体系中需要依赖婚姻来确保自己的社会地位和生存经济保障，必须用子宫和乳房甚至生命来交换活下来的权利，这往往不包含有尊严地活着。

是时候该打破这一陈腐认知了，女性的心智与思想并不比任何男性更简单幼稚，并且女性能更敏锐地感知到来自心灵的声音与细腻之处的变化。

女性的婚姻应是建立在情感之上的，而非利益交换或理性选择。女人不应仅仅为了性欲或生育欲而与男人缔结长久的关系，因为那样的关系注定无法长久。女性生活和两性关系，是为寻找与体验生活中的美好而展开的。如果那关系已经陷入窒息的相互扼颈，那请对自己与他人都慈爱些，早些松手主动离开，放彼此一条生路，并送上真挚的祝福。

简的一生到底是悲催的，还是幸福的？

原文发布源头：xiyushe.org

她在 41 岁就早逝而去，没能婚嫁，也没有生育。她在传统意义上是很失败的女人，但在世人眼中璀璨犹如星月闪烁。她几乎没读过书，也没有任何学历，连小学文凭也没有，可是她的文字被大学教授逐一研习。她一生没有踏足社会找工作找男人，可她的名与作品却遍布全世界，被无数人喜爱。

我不知道当她弥留之际，回顾自己一生时会怎么想：

她牺牲了自己、成全了爱的男人去往更幸福的地方；她没有为了金钱出卖自己，好让娘家大赚一笔过上富足无忧的生活；她为了家人日夜笔耕，好在自己死后也确保妈妈姐姐有一笔笔收入；她多年无偿地教导乡镇少年，让贫苦的孩子们也能识文断字。

她在我们应试备考、渴望拿到企业欣赏的文凭的年龄，已经写出旷世奇书；她在我们刷手机刷卷子时，饱览群书；她在我们谈恋爱、奶孩子时，为改变这个世界的走向付出自己的努力；她在被一家家出版社回绝嘲讽时，并没有崩溃质疑自己的内在信念。

她倔强、刚强、柔韧、温暖、美丽、善良，而又不贪恋世俗的富贵或自私的爱情。

她把自己活成了一段红尘“悲剧”，却温暖明亮如朝阳浩日。她肉身人生是短暂的，但我相信她的灵魂因此而得到了莫大的滋养与成长。

这是本系列的最后一弹。

回顾两个月中，我们透过系列影片探讨了八个主题。它们分别是：

自我束缚、自我局限、自我救赎、

寻找自我、自我完成、自我突破、

自我飞扬、自我融通。

最后我希望大家都能完成自我超越，让人生不只是鸡毛蒜皮的家常里短、爱恨情仇的聚散离合。

女人的一生很不容易，但并非只有考学、嫁人、生娃、鸡娃、带孙子这一条路可走。珍爱自己，博爱世人，接纳残缺，理解谅解，包容疗愈。

别把自己活成怨妇或枯木，每个人随时都可以改变自己的未来，只要你想，并真的付之行动。

走出现有格局，确立自我价值，用自信与行动力让自己的梦得以在实相中真切地显化出来。

细雨 2023.6

原文发布源头：xiyushe.org

垣枫

没有不甘也没有如果，不是看起来不美好，它就真的不美好。都说心不死则道不生。我想换种说法，心从来不死，只是不再错误执着罢了。把没有结局的爱用在有结局的爱上同样也是一种成功，就像女主转向写小说。没有那世俗看起来的遗憾，就没有那些伟大的作品诞生。南海十三郎同样因爱而不得才写出了好作品，诗人海子也一样如此。

一生只爱一个人，要是不能向那个人表达的话，就把爱以另一种形式表达给世界。也许那个人只是一种助缘，一个自身爱情看起来失败的作者，却给了世人对于爱情无限的美好。没有什么能阻止自己散发光辉，即使那些失败看起来是多么地痛苦，不可逆转。但只要自己能融通、转换视角，亦可在所谓的遗憾中享受那份不被理解的美好。把关注点从爱情转到作品上，就会明白那是多么有意义，不再是遗憾而是成就。

姜江

不是靠别人救赎，而是自我救赎

自信与自我价值

以前我总以为自信是需要达到一定条件的，比如说成绩好、相貌好或者有其他什么的成就，你才能有自信。如果是这样，在没有达到这些时，你只能是谦虚谨慎、畏畏缩缩的。以前的我一直是这样的状态，战战兢兢，谨小慎微，所遇到的人生课题大多都围绕着自信与自我价值展开。

自信，说起来比较笼统，好像就是相信自己。但其实它有更深的内涵，比如，自信其实是一种“有底气”。这个底气不是凭空得来的，也不是觉得自己有家财万

贯的那种底气，而是哪怕你地位低微，哪怕你什么也不是，你仍然有底气。以前我觉得，你什么都不是的话，怎么可能有底气？

在现实生活中遇到的课题往往是：觉得自不如人——我几乎可以找出任何人身上优于我的地方，然后以此为理由没有自信和底气，并且觉得别人有自信和底气是理所当然的。因为他有什么什么，因为他如何如何，而我没有，所以我无法有自信底气。因此陷入这个死循环中鬼打墙很多年。

当你知道人生不是要去争取或挣得以前被自己价值观认可的那些东西以后，你就会更深入地面对自我。这个时候不是说从自卑一下子变成了翘着尾巴的骄傲小公鸡，而是你开始坦然了。那些你以前不具备的可能还是不具备，但是你不会为此感到自卑和纠结了。同时，你也会更坦诚地面对自己的优势。

以前你可能多少有一点“恨人有、笑人无”的心态，对自己拥有的东西，有一种膨胀感。其实膨胀来源于内在价值的匮乏，所以会为拥有的那些东西——不管是性格品质也好、外在的名利物质也好——而感到膨胀，甚至觉得这些东西是自己要死死抓住的。因此，如果有任何人针对这些东西进行评判攻击，自己就成为刺猬，产生对抗心理。这种情况下，有的时候会发展成为，哪怕别人没有评判和批评你，你都会觉得自己要立起刺猬的刺，防止别人来说。因为你的自我价值感其实是建立在这些外在的东西上，你觉得自己被别人说了，自己的价值不够了，所以才会杯弓蛇影（敏感）。

这一年多学习细雨资料，对我自身影响最大的就是自信心和自我价值感的认定。

首先从认知上破除了自己的限制：我不是因为具有那些别人说是优点的品质才会自信，而是我开始真正地意识到自己是几斤几两，真正地知道自己有长处的地方、也有不足的地方，但这些都不会成为我自卑或者是为之自傲的因素。相反的，它只是认清自我之后可以调整或是借用的方向而已。这种自信心和有底气不是要摆出一个雄赳赳气昂昂的气势——当然也可以表现出这种气势，但它更是一种坦

原文发布源头：xiyushe.org

然。

心态决定外境，而不是反之

另一个感悟。原来我是一个很爱抱怨的人，现在开始意识到，很多事情其实就是在考验我的心态，即“你是如何对待这件事情的”远比这件事情如何发生的要重要。

以前是被外境牵着走，发生一件事情心就跟着跑，要么抱怨要么喜悦。现在开始知道，当抱怨又冒出来的时候，自己开始觉察到考题就在那，你如何对待一个你原本会怨声载道的事情，如何转变看法和认知化解抱怨（而不是压抑抱怨），从中看到自己在抱怨的事情的背后其实是一种什么样的心态，然后去扭转和丰满这种认知。

破立

在学习女性系列的这两个月里。我重看了《知否知否，应是绿肥红瘦》这部电视剧（包括原著），它讲述了一个出身卑微的女子在人生不同阶段突破束缚、实现自我价值的大女主成长故事。我相信在此期间对这部剧重新感兴趣去观看不是偶然的。可以说，我是在学了细雨资料后，才逐渐看懂很多影视剧，才看懂很多人生故事的发展以及安排背后的真意。

星光

电影看完了，没有为电影的结局感到遗憾，也没有为简·奥斯丁的人生存有不甘，电影没有大悲大喜，就像涓涓细流，流过心田。

人生不是有什么我们认为的特别美好的结局，房子车子等一应俱全就是完美，就是幸福。幸福就是可以心安，静安的状态吧。

电影中每个人的角色，每个人的不同命运，互为助缘，共同演绎了一场舞台剧。汤姆的舅舅，生活在上层阶级的人物，法庭上去为道义道德做天平的砝码，可是行为和思想上却仗势、跋扈、极端……但正因他的作为，成就了日后的汤姆，使

其成为了首席大法官；也因为汤姆的正义，而去平衡汤姆舅舅的对等体验。

简·奥斯汀，美丽有个性的女孩，随性，为爱可以不顾一切，当把各种可能性都尝试了一遍后，选择了放手，这个放手是博爱的。

简的经历是一七七几年，想想在那个年代，有这样思想的女性实属罕见。历代以来，女人过着结婚生养，生几个，多多益善，然后围着锅台挥汗如雨的一生，周而复始，往复循环，一辈留一辈……

也曾感觉到哪里不对劲，可就是整不明白，咋就稀里糊涂地过去了。

随着两个月八部影片，女性自我救赎，自我价值体现，自我飞扬，自我融通，思路越来越清晰。

要怎样活，活得怎样，前半生随波逐流过去大半。看着身边的朋友依然为孩子忙忙碌碌地报班学这个那个。好像这样才能填补自己当年的遗憾，亦或这样才有家长间茶余饭后的谈资。

曾经我也这样想过、焦虑过、自卑过，随着细雨资料的深入学习，我越来越放下这些围绕心头的牵绊，做回自己，同样也放手让爱人和亲人做回他们自己的样子。

没有什么好和坏，没有什么放不下心不甘，我们都在体验着各自的体验，在经历中成长，做回自己本真的样子感觉是那样的快乐，那是从心底发出来的能量，是宇宙赋予我们每个人的能力，只要我们愿意随心底的那份热忱出发。

柯莱特、简·奥斯汀都给我们做了光辉闪亮的榜样，在那样艰难、艰苦的时代背景下，活出了自己。眼睛里流出的泪水都是热烈的、升华的，真正做到了八苦转为八喜的境界。

没有什么放不下，放不开，只要是你好，你身边的人也会体现出你的价值体现。爱是自私的，爱更是博大超俗的，痛苦都是自己内心暂时的卡顿与需要成长的契机，那就让自己灵魂继续升华，为世人留下更多可以启迪的思想。

每个人都在体验自己的角色，在角色中成长，汤姆成长为首席大法官，简·奥斯

原文发布源头：xiyushe.org

汀成长为优秀的作家，写出来的伟大著作流传千秋万代。

今天的我们通过观影会所看到的这几部《柯莱特》《沙漠之花》《成为简·奥斯汀》中的伟大女性的传奇人生，深深影响着我们以及后代数辈传人。

学习细雨资料，让我有了更宽广的平行视角，她们有着多版本的人生。而聚焦所在时代的版本，给了我们更为励志的启迪。过了几个世纪依然可以心灵共鸣。

八部影片，让我重新找到了自己的初心，我是我自己，我可以是任何人，我可以无所不能，我可以随心所欲，我不再受自己大脑的限制。该体验必须亲身经历，该表演必须亲力亲为，该放手必须抽离转身变换视角，所有当不失真诚。

爱你所是的样子，就如宇宙爱我们一样……

三月

最近八周的观影，心的禁锢在一点点打开，没有围栏，是我们自己禁锢了自己。何妨真实一点，勇敢一点，冒险一点，抛开世俗名利，只为真心地活在每个当下。敞开、感受、接纳、体验、流经、滋养、互助、共赢，让当下的心流表达，流向每一个需要的心田，共振、汇聚、串流成溪。

从《心灵访客》中那句“敲下键盘就开始了，有问题吗？”老师鼓励学生写作的示范开始，也试着跟随观影会看细雨影评，写自己的观感，不觉间也写了几十篇，每次专门静下来敲击键盘的时候，心都好舒服，自信一点点在凝聚，胸口不那么闷了，喉轮痒痒的，我想表达！

是的：体悟，表达，融通，自然传播，成为流淌的小溪，传递细雨和自然母亲的滋养，融入她，成为她。感谢，感谢每个点滴，感谢每个我们的所是！

（第八册完）

Sometimes When We Touch（我们相恋的时刻）

1、委屈

2、独立

原文发布源头：xiyushe.org

3、将就

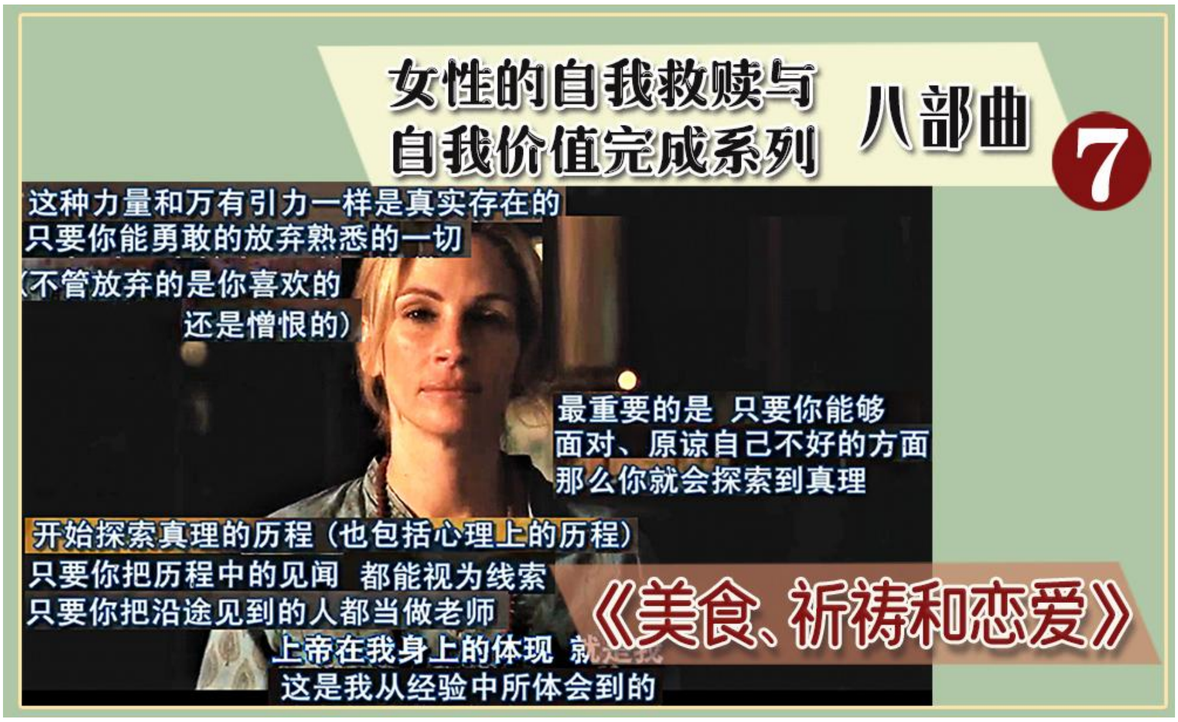
4、挣脱

5、突破

6、抉择

原文发布源头：xiyushe.org

7、自立


女性的自我救赎与
自我价值完成系列
八部曲
7
这种力量和万有引力一样是真实存在的
只要你能勇敢的放弃熟悉的一切
（不管放弃的是你喜欢的
还是憎恨的）
最重要的是 只要你能够
面对、原谅自己不好的方面
那么你就会探索到真理
开始探索真理的历程（也包括心理上的历程）
只要你把历程中的见闻 都能视为线索
只要你把沿途见到的人都当做老师
上帝在我身上的体现 就是我
这是我从经验中所体会到的
《美食、祈祷和恋爱》

8、自信

女性的自我救赎与
自我价值完成系列
八部曲
8
不在任何东西面前
失去自我，
哪怕是教条，
哪怕是别人的目光，
哪怕是爱情。
——《成为简·奥斯汀》
《成为简·奥斯汀》

GY 专题系列部分志愿者感言

太阳喵

以往高度认同自己是女性，偏大女子主义。亦曾希望下辈子换性别作男子，不愿受女性载具性别的诸多束缚制约。梦中有几次对镜观照却是男子，那是其它实相中对等性别，同时性中体验中的“我”，故而放下了此面向的“如果、不甘”。我学会了换位从异性角度看问题，理解他们便是理解我自己。不再幼稚地性别对立，我本无男无女，阴阳一体。

之前两三个月在梦里进行男女性面向的整合融合，从一开始不接纳、争斗排斥到逐渐互助协作并一路前行。当时不甚明了为何梦中会持续这项功课。后不久在编辑 GY7 时读到“内在的男性心理面向与女性心理面向应该是处于相互平衡状态。荣格在他的《红书》中曾经详细地记载了，自己是如何通过艰苦的自我意识内化达成自我认知革新，完成了自己两性认知与内在感受的自平衡。”方恍然大悟，这是多重自我必经的突破！而我多么幸运，不似荣格般卓绝艰苦，一个无知小白能直接从细雨影评资料中汲取真知、不断修正觉悟，并同步在梦中进行实操考验。志愿者工作付出的同时也增益着自我修行功课。故说随热忱而为，最大收获者正是自己。

从影评中学会以多视角观人生大戏，GY 专题系列为我们从根源——灵学、心理学、人性本质等全面起底，强有力地破除无数桎梏，不再做井底之蛙。心灵之润泽启迪无以言尽，何其有幸，感恩！

菏壹

GY7 系列讲 LGBT 性少数群体的，通过学习让我明白了每一种存在都有其必然的深刻的道理，了知我们处在多元多维的世界中。固有的性别认知也不是简单的男女之分，有其多样性。虽然目前社会上很大一部分人不理解、不支持，只因为匮

原文发布源头：xiyushe.org

乏理解的智慧，无法接纳他/她/Ta 们的合理性并包容 Ta 们。

其实每个人都活在自己的世界里，体验着自己想要的体验。性少数群体也是难得的人生体验，并且是很艰辛的一种。而且选择这类体验的灵魂都还是意识程度较高的老灵魂。所以永远都不要用你的「道」，你以为的「真理」去评断别人。如果不能换位思考，不能做到理解与谅解，最起码你要做到不批判不评断。容许自己、容许别人、容许这个世界，如其本真地接纳吧！

非常幸运参加 GY 系列组稿工作，我做的仅是校对工作，其余组稿、排版、封面设计等都是由其他志愿者完成的。在此感受到了志愿者们跟随内在热忱的引领，不厌其烦地一次又一次修改调整，最终呈现出这份精美的礼物。其实校对也是一次实修的过程，有机会又一次次通过阅读细雨、沐风还有众多群友的观影文字连接自身内在高我，去尊重体验自由意识的选择，达成自身的智慧提升！

温馨

我妈说在我没从她肚子里爬出来之前以为我是个男孩，不想却令我妈失望了，出来后却成了女孩，所以自己一直以为是这个原因导致我想做个男生。不喜欢小女生的磨磨叽叽，因而在现实的婚姻中也是扮演了男人，心理上被人依靠。观影的影评学习，完全刷新拓展了我对性别领域的认知。从一个只有男女两性，到了解还有多种性别的存在。貌似心理接受他人如此，但还没有胆量自己亲历。“知道”与“做到”相差十万八千里呢。

在观影系列的工作过程中感受到最多的是我还活着的愉悦，心灵被滋养！确有想去尝试更多志愿工作的勇气了。谢谢这一份活计给我带来的意想不到的喜悦！

福气

观影带给我一种沉浸于当下的感受，好像忘记了现实生活中的种种，而尽情体验那一个时空、那一个故事，拓展经验的同时也开拓了眼界。好像也可以用同样观影的方式反观自己的人生，如果自己也是电影中的主人公，是否有勇气做出同样

的选择？是否有勇气做自己呢？……更加体会到解离的深刻含义。

很幸福能和温馨（妈妈）一起学习，一起作志愿者。有时候和妈妈一起合作，校对完再核对。两人一边吃零食一边讨论，会忘记时间，沉浸于自己的热忱中。

（注：福气是温馨的女儿，母女俩同时加入了本书编辑的志愿者工作。）

微笑的叮当猫

从小成长在压抑的应试环境下，在家长和学校的“教导”下，封印了自己的兴趣爱好，变成了只看得到排名成绩的机器人。也曾觉得这一切非常荒诞，于是到佛教中寻求答案。却没想到，那有求皆苦、万物皆空的解释让我把一切归咎于自己的业障和罪过。我认为人生充满了痛苦和绝望，这五浊恶世没有任何意义，把自己的心关在黑暗的笼子里，很长时间都看不到光明。

但感谢神魂和高我一直没有放弃对我的“关注”，让我经历很多挫折，失去了很多自以为骄傲的东西，才让我从那泥淖里渐渐爬出来。在赛斯细雨资料这里找到了我先前一直苦苦寻觅的“答案”。

细雨老师的文字有一种莫名其妙的亲切感、熟悉感，涤荡心中的晦暗能量，让我重新拾起那个无虑的、纯粹的、勇敢的和真实的自己。于是在如饥似渴地阅读细雨著作后，我跟随热忱加入细雨社志愿者。观影系列的志愿工作，让我们见证了彼此神魂的成长。尽管大家年龄各异、经历千差万别，却因一个共同的原因相聚——那就是神魂的热忱。在编辑、组稿和校对的过程中，我们像是穿梭在不同时空的蜜蜂，萃取饱满的智慧和丰沛的法喜。

当我们静下心来聆听神魂的引导，敢于打破种种枷锁，踏上自我成长的路途时，便能拥抱那个更大的自己，真实的、纯粹的、勇敢的自己。不被剧情里一时的得失荣辱所迷所困，能站在更宏大的实相上，去成为自己人生的亲历者、创造者、编写者、体验者。

伽贝

原文发布源头：xiyushe.org

很幸运赶上观影组稿工作的末班车，在这里我感受到了志愿者们在幕后饱含的热情和无私奉献的温度。看了几部电影对我认知视野的开拓已大有助益，帮助我突破了一些固有的局限和偏见，反思自己的无知和傲慢。

对于我来说，这个系列是认识、理解、接受自我与他人的极好参考指南。真的勇士应敢于直面真实的自我，理解和接纳自我与他人的本然。有勇气去面对那些不愿碰触、不敢提及的真实自我渴望。

我们习惯于对社会上纠缠遍布的思想观点不加审视，被洗脑、盲目站队、相互催眠，把自己框在小小的世界里相互评判、彼此分离，站在“多数人”的队伍里获得安全感，不敢真诚地成为自己。压抑内在的渴望，通过打压、评断“异类”收获优越感和虚假的自我价值。殊不知我们每个人都可能成为某方面某维度的“异类”。当自己也成为了“少数人”，才会看到当年向着“异类”扔出去的回旋镖终是扎回到了自己身上。

敢于面对真实自我并不惧世俗采取行动的人本身就闪烁着耀眼的光，真实地成为自己的人光是站在那里就散发着生命的魅力。

希望我们都能够面对自己的人生课题，活出自我，问心无愧。

水晶

多元立体的我

之所以参与观影志愿者活动，其实是怀着深刻地自我探寻、自我治愈的目的。

在一次回顾融通时，浮现出初中一次体检时因男性医师的不慎，令身体敏感部位暴露。依然记得自己那无处安放的羞耻心、愤怒感、无助感，只能随着默默滚下的泪水咽到肚子里……也许是太久远，回忆太不堪，被深深地压制在潜意识的角落中……如今再次翻滚而起，内心的羞耻、愤怒，以及想要质问、呐喊的冲动一起奔涌而来。我太希望知道答案了，太希望能治愈自己了！为什么这会样？当如何安抚那时的自己呢？又有多少女性不得不面对类似的时刻？……

就在我卡顿纠缠的时刻，被推荐加入 GY7 系列影片的志愿活动。影片的观看，以及细雨资料的详细解析，都让我受益匪浅。慢慢地，我建立起一种“多元立体”的角色概念，就像剥洋葱一样，心中的郁闷一点点解开，角色的束缚也一层层跳脱开来。

第一层是载具我。男性/女性，是载具的基本类别划分；第二层是角色我，它是我们生命功课得以铺陈的必要条件。

与载具我相比，角色我受到社会文化价值的塑造，被各种道德规范所影响。我们的性别角色感往往受到社会文化的束缚和消极影响，例如被传统文化熏陶，大部分成年女性会对自己的性特征有种羞耻感，认为暴露性器官、被男性侵犯都是自己的错误，会产生强烈羞愧感。

我向内询问：如果自己没有错，为什么还会有羞耻感？答案显而易见：因为社会文化对女性有如此的束缚。大多时候，被侵犯和猥亵的女性，明明是受害者，却产生加害者才会有的强烈羞愧和不齿感。这是整体社会文化对女性群体的压抑和剥削，是来自父权文化对女性的心理空间挤压。

再接着询问：如何看待来自社会文化的角色不公？如何处理来自内在的愤怒感？角色我也是灵魂的工具，它像是接口一样，用以承接来自内在灵魂的故事转折，开展必要的灵魂功课。如果没有情绪，没有痛苦、不甘，那么原本需要铺陈的生命功课又当如何展开呢？

当角色概念跳上来一层，我又多出来很大的空间：受害者的角色，施加痛苦的角色，都只是为了让戏剧的产生更具合理性。这场故事的出现，目的就是为了让我体验到羞耻、愤怒、无助……我们都是合格的演员，都演出了生命必要的故事情节。

第三层灵魂我。让“我”在此能够经历应当经历的故事，领受我应该领受的功课，从而获得我能拥有的最大成长体验。当站在灵魂我的层次，再次询问自己：为什

原文发布源头：xiyushe.org

么会经历这一刻？一切都似乎开朗清明了。我经历这一刻，就是为了体验一个女性应该体验到的压迫与不公，这是万千年来地球上女性角色的感受，我甘愿领受这种感受，接受这种感受对我的刺激和成长推动。

如果没有这一刻，我就不会有如此多的问题，也不会有这么多的感悟。我曾经做过许多次男人，被男性激素支配，被成功和物质的渴望驱动。我也需要做多次女人，去体验这个角色的痛苦和彷徨，以获得平衡的感受。作为灵魂的我，需要历经生动的时刻丰富自己的体验。

第四层更高的高我、本我等意识我。“天地不仁，以万物为刍狗”，一切都是那样自然地存在着。当我们一层层蜕去、跳脱，生命变得那么广博，故事变得那么无力却同时又那么鲜活。我们获得了选择的自由，只需变换焦距；我们可以驰骋在角色中，可以重新设置故事；也可以一切顺其自然，观照着所有的一切，徜徉在意识海中。

文芳

看电影是源自于我对此的热爱，尤其对灵性电影的热爱无法自拔。几乎看完了 GY 系列的影片推荐，让我看得如痴如醉，让我颤抖、流泪、嚎啕……..感触良多。而看完电影再读 GY 影评，简直又是一场高潮般的领略。滔滔如流的感悟，特别幸福。尤其钟情于 GY6 心理学系列，感受其中文字时抑制不住的激荡，想来是因为触碰到内心中对心理学、身心学的热忱，简直是一场心灵的盛宴；GY7 性别与性取向系列非常深刻地摇动着我信念城墙中极其坚固的一些表层男女面向信条以及隐藏至深的认知局限缺陷。

因着内心对电影的热忱，因着那感受到无疆能量带来的内在冲动，参与到 GY8 “女性的自我救赎与自我价值实现”的志愿工作。参与到仅仅是部分的编辑工作才更知道每本书的出版是耗费了志愿者们大量的精力和心血。可是整个过程，有时候感动到忍不住流泪。真的超爱那一字一句的校对工程，因为这让我整个身心

沉浸在那文字里，特别地有能量特别共振。好像这字字句句的文字穿透了这个“我”在生命中的自我觉醒自我救赎的所有历程，好像与那每一个字在共舞。做整个校对工作，就是把自己深度地浸泡在了能量池里，持续地荡漾……

而我的这场人生游戏，不也是一场校对么？观察着校正着自我的所是。它又何尝不是一种创作的游戏呢？即便是曾经被探索过千万次的 N 条轨道之一，又如何？于我此刻而言，它就是一种全新的创作。而这所有的觉与悟，仅仅是开始。就像看电影一样，我仍将展开后续很多的剧情，是不确定的、无常的、有喜有悲、有挑战，可内心已全然是完全不同的我。我还是会如之前一样真真实实地演绎，感受每一丝情绪的波动，情感的起伏，却不再忘乎所以地沉浸，不再陷入在情绪海里反复沉沦，带着那丝丝清明好好体验，活在我的这场梦里。

参与志愿者工作最初只是因为内心的一丝冲动，仅仅只是因为自己的喜欢、兴趣而踏足。可当我跟着自己那微微一点的冲动行动起来，却发现，它还给你的是一个新的世界！这是我自己如实如是的切身感受，这也却只是开始。持续地在接下来的每个时刻，保持着当有的沉浸和收获。

细雨资料原文有声书录屏版（真人原声）

YouTube
细雨社 | 细雨资料

微信视频号
细雨社

喜马拉雅
海轮海轮

bilibili 哔哩哔哩
海轮海轮

以上频道仅作为原文资料音视频形式的分发渠道，不设互动咨询与教学职能。

原文发布源头：xiyushe.org

编者后记

文字里的能量彰显出灵魂的特质，知见的高度展現在文字的流淌之间，文字的表象远大于表面的意义。书写者可以将文字的面向扩展到何种程度，可以引发各种群众的共鸣，都取决于笔者自己的面向多寡。

写作的目的就是在过程中观察自己的性，完成的文字代表自己的度，内容的多寡与样式都不能说明你的全面性，但是可以将自己明显的一面独立出來，从这些文字里去观自己的心，察自己的性，觉自己的神，这就是自我价值的充盈，也是自我的回顾与融通。正如本册系列的主题：

自我束缚、自我局限、自我救赎、寻找自我、自我完成、自我突破、自我飞扬、自我融通。

古典物理学中认为能量守恒，在相互传递间存在得失。但现在我们知道，彼此感动的共鸣，让心流激荡。在这些文字中，凝聚了大家爱的祝福和觉醒的法喜。

细雨

2024.5.30

观影说多维实相》各册影片列表

GY1 第一册

1. 《K 星异客》 (K-PAX)
2. 《心灵奇旅》《灵魂奇遇记》 (Soul)
3. 《头号玩家》《玩家一号》 (Ready Player One)
4. 《大鱼海棠》 (Big Fish & Begonia)
5. 《刺杀据点》《绝命缉凶》 (Vantage Point)
6. 《在天堂遇见的五个人》 (The Five People You Meet in Heaven)
7. 《日日是好日》(Every Day A Good Day)
8. 《开端》电视连续剧 (Reset)
9. 《失控玩家》《脱稿玩家》 (Free Guy)
10. 《云图》 (Cloud Atlas)
11. 《星际穿越》《星际启示录》 (Interstellar)
12. 《阿凡达 1》 (Avatar)
13. 《哈尔的移动城堡》 (Hawl's Moving Castle)
14. 《千与千寻》《神隐少女》 (千と千尋の神隠し Spirited Away)
15. 《降临》《你一生的故事》(Arrival)

GY2 第二册

16. 《美梦成真》《飞跃来生缘》(What Dreams May Come)
17. 《寻梦环游记》《可可夜总会》(CoCo)
18. 《圣境预言书》《塞莱斯廷预言》(The Celestine Prophecy)
19. 《龙猫》 (となりのトトロ Totoro)
20. 《盗梦空间》 (Inception)
21. 《无姓之人》《国民尼谟》(Mr. Nobody)
22. 《源代码》《启动原始码》 (Source Code)
23. 《楚门的世界》 (The Truman Show)
24. 《瞬息全宇宙》《妈的多重宇宙》 (Everything Everywhere All at Once)
25. 《土拨鼠之日》《今天暂时停止》 (Groundhog Day)
26. 《时空罪恶》《超时空犯罪》 (Timecrimes)
27. 《蝴蝶效应 1&2》 (The Butterfly Effect 1&2)
28. 《健听女孩》 (CODA)

GY3 第三册

29. 《美丽心灵》《美丽境界》 (A Beautiful Mind)
30. 《雨人》《手足情未了》 (Rain Man)
31. 《困在时间里的父亲》《爸爸可否不要老》 (The Father)
32. 《怪兽电力公司》 (Monsters，Inc.)
33. 《霍顿与无名氏》《霍顿奇遇记》 (Dr. Seuss' Horton Hears a Who!)

34. 《少年 Pi 的奇幻漂流》《漂流少年 Pi》 (Life Of Pi)
35. 《她》《触不到的她》 (Her)
36. 《机器的脉动》 (The Very Pulse of the Machine)
37. 《深夜加油站遇见苏格拉底》《和平战士》 (Peaceful Warrior)
38. 《天能》《信条》 (TENET)

GY4 第四册

39. 《雷神 4：爱与雷霆》《雷神索尔：爱与雷霆》 (Thor: Love and Thunder)
40. 《禅》《道元东游记》 (ZEN)
41. 《十三条命》 (Thirteen Lives)
42. 《有史以来最棒的啤酒递送》《在前线干杯》 (The Greatest Beer Run Ever)
43. 《血战钢锯岭》《钢铁英雄》 (Hacksaw Ridge)
44. 《西线无战事》 (2022\1930) (All Quiet on the Western Front)
45. 《傀儡人生》《成为约翰•马尔科维奇》 (Being John Malkovich)
46. 《穆赫兰道》《浮生若梦》 (Mulholland Drive)
47. 《爱有来世》《发现》 (The Discovery)
48. 《曼德拉效应》 (The Mandela Effect)
49. 49A《回阵》 (Touchback)；49B《大甩卖》 (Everything Must Go)

专 题 系 列

GY5 第五册

- 儿童与亲情

50. 《八月迷情》《把爱找回来》《声梦奇缘》 (August Rush)
51. 《爸爸的小提琴》(My Father's Violin)
52. 《可靠港湾》 (In Good Hands)
53. 《拉面人生》《碎脆的蛋壳与方便面》 (Cracked Eggs and Noodles)

- 转世

54. 《重生》 (Birth)
55. 《一条狗的使命》 (2017\2019) 《为了与你相遇》 (A Dog's Purpose)

- 神通

56. 《金色豪门》《灵魂庄园》 (The House of the Spirits)
57. 《美丽的》《美错》 (BIUTIFUL)
58. 《从今以后》《通灵感应》 (Hereafter)
59. 《开心家族》《你好鬼魂》 (Hello Ghost)
60. 《心灵访客》《寻找佛罗斯特》 (Finding Forrester)

GY6 第六册 心理学

61. 《当尼采哭泣》 (When Nietzsche Wept)
62. 《危险方法》《危险疗程》 (A Dangerous Method)
63. 《玛丽公主》 (Princess Marie)
64. 《提线木偶》 (The Puppet)

GY7 第七册 性别与性取向

65. 《如果我是男人》《如果我是男生》（Si j'étais un homme, If I Were…A Boy ）
66. 《生而为人》（Born to be Human)
67. 《人生密密缝》（Close-Knit)
68. 《丹麦女孩》（The Danish Girl)
69. 《我是女生，也是男生》（XXY)
70. 《后街女孩》（ゴクドルズ Back Street Girls ）

GY8 第八册 女性的自我救赎与自我价值实现

71. 《我罩袍下的口红》（Lipstick Under My Burkha)
72. 《科莱特》《柯莱特》（Colette)
73. 《十二夜/日》2000\2023（Twelve Nights/Days)
74. 《水》《祸水》（Water)
75. 《沙漠之花》（Desert Flower)
76. 《廊桥遗梦》（The Bridges of Madison County)
77. 《美食、祈祷和恋爱》（Eat Pray Love)
78. 《成为简•奥斯汀》《珍爱来临》（Becoming Jane)

GY9 第九册 破幻之“破我执”专题系列

79. 《群星》《异星谜变》（Constellation)
80. 《人生复本》《暗物质》（Dark Matter)
81. 《生命不息》《生生世世》（Life After Life)
82. 《重启人生》《刷新生活》（Brush Up Life)

GY10 第十册 破幻之“破法执”专题系列

83. 《萨满•鬼神传》（Shaman•Whispers from the Dead)
84. 《库马雷——一位假先知的故事》《库马雷》（Kumaré)
85. 《撒旦万岁？》《魔鬼万岁？》（Hail Satan?)
86. 《内观改变人生》《佛法兄弟》（The Dhamma Brothers)

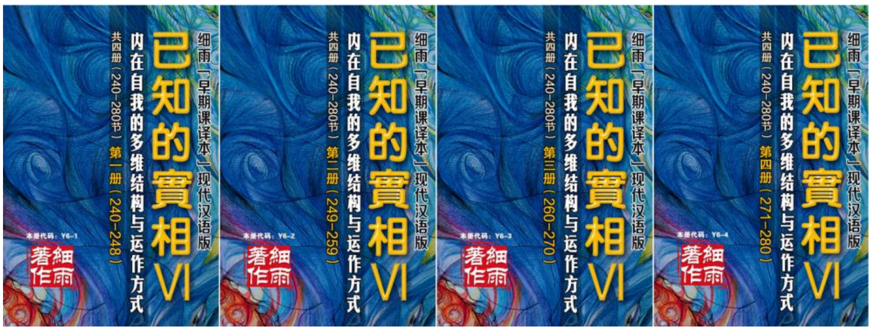
GY11 第十一册 破幻之“破空执”专题系列

87. 《修行》（Increasing Echo)
88. 《春夏秋冬又一春》（Spring，Summer，Fall，Winter...and Spring)
89. 《禅的世界》（禪のさ思)
90. 《生命之树》《生命树》（The Tree of Life)

延伸阅读：

Y6《已知的实相 VI》：

内在自我的多维结构与运作方式（共四册）



细雨早期课译本现代汉语版 第六部：《已知的实相 VI》（240-280 节），核心主题是“内在自我的多维结构与运作方式”。

在隔阴之迷的作用下，我们沉浸式地参与这一场生命的体验，参与闭卷考试的过程中了解与认知自己当前的才能与问题都有哪些。

在过往，此类反思与自省大多发生在中阴阶段，矫正的作用发挥在下一场人生规划中。但高维发现这样的自修方式自我成长较慢：醒来懊悔、入世即迷，如此反复意义不大，于是提出了教育改革并展开试点实验。在这一前提下有了赛斯资料。

在第六部中重点讲述了：生存人格对角色的作用与其运作的原理；生存人格与内在神魂的差别；如何借由冥想或“梦游”完成角色我的内在解离，并以神魂的状态达成跨维度意识访问；这样的出体体验对我们有哪些认知上的助益，又需要注意哪些常见问题；如何快速学会出体旅行，在出体旅行过程中的自我保护与注意事项都有哪些。

在第六部里，赛斯针对健康问题给出了更多疾病自愈的实操指导，包括如何在两个月内自愈肿瘤、重症过敏的自我疗愈、焦虑症的自我心理调节等临床指导。

第六部的内容已经脱离早期的基础知识教育，开始了比较深入的课题，里边涉及到的知识点较多，可谓干货满满，但需要读者对之前的整个名词体系有全面的认知才能明白思维框架是怎么搭建起来的。

《观影说多维实相》

第八册（71-78）· 专题：

女性的自我救赎与自我价值实现

Beyond the Screen 8 · Women's Self-Redemption and Self-Worth Realization (71-78)

本册代码：GY8

细雨 & 观影群友 著

初稿完成：2023 年 6 月 17 日
首次发布：2023 年 6 月 23 日
第一版：2024 年 5 月 30 日
本版本号：v1.2（2026-01-11）

© 2023-2026 细雨（Xiyu）。著作权所有。*All rights reserved.*

出版登记：细雨社（Xiyushe）
ISBN: 978-1-923699-18-2 (*PDF / Simplified Chinese Edition*)
原文获取与版本更新专用入口：https://www.xiyushe.org/

细雨资料使用与传播说明

细雨资料是一套持续整理、发布与更新的原文资料体系，作为公共资源，长期向公众免费开放。在使用与传播过程中，请遵循以下基本共识：

- **原文传播**：原文电子书及真人原声朗读版本均可转载、引用与分享，请清晰区分个人理解与原文表达，并在条件允许的情况下标注来源：**xiyushe.org**。
- **解读与再创作**：基于细雨资料的解读、演绎与再创作无需事先申请。相关内容仅代表创作者个人观点，不代表原文立场。
- **商业使用**：商业化尝试属个人自由。原文作为公共资源，不应被排他性售卖、抢注或声明为私有版权。
- **版本准则**：引用完整、持续更新的原文内容时，应以原文电子书库（xiyushe.org）所示版本为准；原声版可参考导航站（xiyu.love）的各平台入口。
- **使用责任**：资料的下载、传播、商业尝试等行为所涉及的合规判断与相关责任，均由使用者自行承担。